متى تقول نعم

متى تقول لا

لتتحكم في حياتك

الحدود

د. هنري كلود

د. جون تاونسند

الحدود

متى تقول نعم ..
متى تقول لا ..
لتتحكم في حياتك

المكتبة النفسية

د. هنري كلود

د. جون تونسند

الحدود

متى تقول نعم..
متى تقول لا
لتتحكم في حياتك

ترجمة: د. إيفيت صليب

مراجعة: د. جرجس ميلاد

القاهرة - مصر

الطبعة الثالثة ٢٠١١



مكتبة دار الكلمة

LOGOS

يُسعدنا أن نسمع منك. رجاءً أرسل تعليقاتك حول هذا الكتاب والتي ستنال كل عناية على kids@el-kalema.com شكرًا لك.

مكتبة دار الكلمة Logos

☎ ٠٢٠٢٥٧٩٨٤١٤ — ٠٢٠١٧٧٩٢٨٩٨١

٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨ — ٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤

sales@el-kalema.com — www.el-kalema.com

Originally published in the U.S.A. under the title:
Boundaries
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan, U.S.A.

الطبعة الثالثة ٢٠١١

الطباعة والتنضيد: مطبعة دار يوسف كمال

☎ ٠٢ ٢٤٨٢٧٠٧٤

كلود، هنري.
الحدود: متى تقول نعم، متى تقول لا لتتحكم في حياتك/ هنري كلود، جون تونسند؛ ترجمة إيفيت صليب؛ مراجعة: د. جرجس ميلاد.. ط٣ - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
٣٦٨ص؛ ٢١سم.
تدمك ٦ ٢٠٨ ٣٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨
١. النجاح الشخصي (علم النفس)
أ. تونسند، جون (مؤلف مشارك).
ب. صليب، إيفيت (مترجم)
ج. ميلاد، جرجس (مراجع)
د. العنوان ١٥٨,١

رقم الإيداع: ٥١٨٦/ ٢٠١١
ISBN :978-977- 384 -208-6

المحتويات

الجزء الأول

ما هي الحدود؟

١

يوم في حياة بلا حدود

السادسة صباحًا

يرن جرسِ المنبه، تستيقظ "شيرِي" وعيناها لا تزال مغمضتين، تُسكت ضجيج المنبه، تُضيء المِصباح الذي بجوار السرير، تجلس في فراشها، مُحملقةً في الحائط محاولة استعادة وعيها.

"يا رب، لماذا أخشى هذا اليوم؟.. ألم تعدني بحياة مليئة بالفرح؟"

وعندما بدأ ذهنها يستعيد صفوه، تذكرت أن السبب هو لقاء الساعة الرابعة مع مُدرّسة "تود". حينها تذكرت المحادثة التليفونية التي تلقتها منها:

- "شيري"، أنا "جين راسل"، هل يمكن أن نتقابل اليوم لنتحدث عن أداء ابنك "تود"؟ و... سلوكه".

"تود" لا يمكنه أن يبقى ساكناً، ولا ينصت إلى مُدرسيه. فهو ذلك الطفل الصعب المراس، وهو لا يسمع لوالديه "شيري" و "والت"، وهي لا تريد أن تقمع شخصيته. أليس ذلك هو الأكثر أهمية؟

فكرت "شيري" في نفسها قائلة، وهي تُنهِض جسدها الذي يناهز الخمس والثلاثين سنة من الفراش للاغتسال: "حسنًا ليس هناك داعٍ للقلق، فلدي ما يكفي من المتاعب لتشغلني طوال اليوم".

بدأ ذهن "شيري" يستعرض أعباء اليوم، وهي تحت الدش. فلو لم تكن "شيري" امرأة عاملة لكان لديها الوقت الكافي لابنها الذي يبلغ التاسعة و"إيمي" ذات الستة أعوام.

"دعنا نرى.. إعداد الإفطار، وتحضير شطائر الغذاء لإثنين، وفي النهاية استكمال خياطة ثوب "إيمي" لحفلة المدرسة وهو ما يحتاج لمعجِزة لإكماله قبل مجيء سيارة المدرسة في الثامنة إلا ربعاً".

شعرت "شيري" بالندم لما حدث ليلة أمس. فقد خططت أن تنتهي من إعداد فستان ابنتها مستخدمة كل مواهبها لإسعادها، بيد أن حضور أمها المفاجئ عطلها، واللياقة المفروضة في آداب الضيافة، وأضاع عليها ليلة أخرى، وباءت كل محاولاتها لإنقاذ الموقف بالفشل.

وفي محاولة أن تكون دبلوماسية، أخبرت "شيري" أمها بشكل ماكر: "لا يمكنك أن تتخيلي كم استمتع بزياراتك المفاجئة يا أمي! لكني أتساءل، هل تمانعين أن أخيط فستان "إيمي" أثناء حديثنا؟". انكمشت "شيري" على نفسها وهي تتوقع ردة فعل أمها، التي قد ترملت منذ ١٢ سنة، وبالغت في ترملها إلى حد الاستشهاد:

"أنتِ تعرفين يا "شيري" إنني آخر من تحاول التطفل على وقتك مع أسرتك، لكنني بعد وفاة أبيكِ أصبت بفراغ لا حدَّ له، ومازلت أفتقد عائلتنا. فكيف أنكر عليكِ ذلك؟".

همست "شيري" لنفسها: "أراهن أنك ستجدين الوسيلة".

واستطردت الأم قائلة: "الذلك أستطيع أن أتفهم لماذا لا تحضرين أنتِ و"والت" والأولاد لزيارتي، فأنا مجرد أرملة مسنّة وحيدة أعطت كل حياتها لأولادها، فمن يرغب في قضاء أي وقت معي؟".

وسارعت "شيري" بدورها للمشاركة في هذه اللعبة الكلاسيكية العاطفية التي استمرتا في لعبها معًا عشرات المرات: "لا، لا ياأمي، لم أقصد ذلك... أبدًا.. أبدًا.. مطلقاً! فقط أعني، إنه رائع أن تكوني معنا ولكن الله يعلم بمشغوليتنا، فنحن نحب فعلاً أن نزورك أكثر، ولكن فقط ليس لدينا مُتسع من الوقت، لهذا أنا سعيدة بمبادرتك!".

توسلت "شيري" في صلاة صامتة: "يا رب اغفر لي هذه الكذبة الصغيرة".

وقالت لأمها "على أي حال، يمكنني إنهاء هذا الفستان فيما بعد"- اغفر لي هذه الكذبة، أيضًا - والآن دعينا نعد بعض القهوة.

تنهّدت أمها: "حسنًا، مادمت مُصرّة، لكنني أكره أن أكون متطفلةِ".

طالت الزيارة حتى وقت متأخر من الليل، وحين غادرت أمها كانت "شيري" تشعر بالجنون، ولكنها بررت الأمر لنفسها قائلة: "على الأقل ساهمت في تخفيف وحدتها". وهنا بدأ هاجس التوبيخ: إذا كنتِ قد قمتِ بهذا فلماذا ظلت تشكي وحدتها طوال الوقت حتى رحيلها؟"، وحاولت "شيري" التخلص من هذا التفكير والتغلب عليه بالنعاس.

السابعة إلا ربع

استعادت "شيري" نفسها من أفكارها وتمتمت: "لا داعي للبكاء على الوقت الضائع" وهي تحاول جاهدة أن تغلق سوسته تنورتها الكتانية السوداء. فالتي كانت مُفضلة لديها ضاقت عليها مثل باقي ملابسها. "لقد بلغت من العمر أوسطه بهذه السرعة"، وهي تهمس لنفسها. "يجب أن أبدأ حمية غذائية هذا الأسبوع، وأمارس بعض التمرينات الرياضية".

لقد كانت الساعة التالية، كالمعتاد، كارثة. بدءاً من شكوى الأولاد أن يستيقظوا، وحتى شكوى "والت" المعتادة: "أليس بالإمكان أن يتواجد الأطفال في الوقت المناسب؟".

الثامنة إلا ربع

بشكل أعجوبي، يلحق الأطفال بسيارة المدرسة، ويستقل "والت" سيارته إلى عمله، وبعدهم تخرج "شيري" وتغلق الباب خلفها. حينها تتنفس الصعداء، وتصلي بصمت: "يا رب ليس لي ثقة في هذا اليوم، فهب لي رجاء من عندك". وخلال قيادتها لسيارتها تستكمل زينتها وهي متجهة إلى

عملها شاكرة الرب على أزدحام المرور، الذي يسمح لها بالقيام بهذا.

التاسعة إلا ربع

تتطلّع شيري إلى ساعتها، وهي مُسرعة إلى عملها حيث تعمل في مؤسسة "ماك ليستر" كخبيرة أزياء، وتعلم بأنها قد تأخرت بضع دقائق. ربما يعتقد الآن زملاؤها بأن تأخرها عن العمل قد صار جزءًا من طبيعة حياتها، وتوقفوا عن توقع حضورها في الوقت المناسب.

حاولت شيري أن تنسل إلى الاجتماع، الذي قد بدأ بالفعل بدونها، على أطراف أصابعها حتى لا يلحظها أحد، بيد أن كل العيون كانت تُحملق فيها وهي تجاهد في الوصول إلى مقعدها. وكانت توزع الابتسامات على من حولها وتُمتم بشيء عن "جنون المرور".

الثانية عشرة إلا دقيقة

مضى بقية صباح "شيري" بشكل جيد تقريبًا، فهي خبيرة أزياء موهوبة، ولديها نظرة حساسة للأزياء الجذابة، وكانت ميزة ثمينة لماك ليستر. لكن جاء الشيء المنغص الوحيد قبيل استراحة الغذاء مع دقات التليفون الداخلي وسماعها لصوت "لويس تومبسون" الذي لا تخطئه أبدًا، فكلاهما تعرفان بعضهما منذ أيام الدراسة الإبتدائية.

"شيري، الحمد لله أنك هنا! فأنا لا أعرف ماذا كنت سأفعل إذا كنت قد ذهبت للغداء!".

كانت "لويس تومبسون"، امرأة دائمة التوتر، ودائمة الأزمات، وكانت "شيري" تحاول أن تكون "حاضرة دائمًا من أجل مساعدتها". إلا أنه في المقابل لم تسألها لويس، ولو مرة واحدة، عن أحوالها، وإذا ما حاولت "شيري" أن تُشاركها بأحوالها، كانت "لويس" تغير مسار الحديث أو تعتذر بأنه يجب عليها الانصراف.

لقد كانت "شيري" تحب "لويس" حقًا وكانت دائمة الاهتمام بكل مشاكلها، لكن "لويس" لم تكن تتعامل كصديقة

لشيري، لكنها كانت بالنسبة لشيري كعميل. استاءت "شيري" من عدم التوازن في علاقتهما، وكالعادة، ظلت شيري تشعر بالذنب كلما فكرت في استيائها وغضبها من لويس. فهي، كمسيحية، تعرف القيمة الكتابية للمحبة ومساعدة الآخرين، وكانت تقول لنفسها: "ها أنذا أفكر في نفسي ثانيةً وأفضّلها على الآخرين: من فضلك يا رب ساعدني أن أعطي بمحبة، وألا أكون أنانية".

سألت "شيري": "ما المشكلة يا لويس؟".

أجابت لويس: "الأمر فظيع، فقد طُردت "آن" اليوم من المدرسة، وخسر "توم" ترقيته في العمل، وسيارتي تعطلت على الطريق السريع!.

وحينها فكرت "شيري" في نفسها: "هذه هي حياتي اليومية العادية!" وابتدأ شعورها بالإستياء يرتفع .. ولكنها أجابت لويس: "لويس، كم أنت مسكينة! كيف تتحملين كل هذا؟".

لقد سعدت لويس بفرصة التعبير عن نفسها بالتفصيل الممل، حتى أنها أفقدت "شيري" نصف فترة استراحة غدائها وهي تواسي صديقتها. ففكرت في أن وجبة سريعة خير من لا شيء، وأخذت "شيري" تفكر في لويس وهي تنتظر الحصول على غذائها من مطعم للوجبات السريعة لتأكلها في الطريق. وهي تهمس لنفسها: لو استماعي ومشورتي لها يساعدانها في احداث أي فارق، على مدى كل هذه السنين، لهان الأمر عليّ، ولكن لويس اعتادت على ارتكاب نفس الأخطاء التي تفعلها طوال عشرين سنة. لماذا عليّ أن أفعل كل هذا بنفسي؟

الرابعة مساءً

مرت فترة بعد الظهيرة بشكل هادئ. وفيما كانت خارجة من عملها، في طريقها إلى الاجتماع مع مُدرّسة ابنها، أوقفها "جيف مورلاند" رئيسها في العمل: "كم أنا مسرور لأني لحقت بك يا شيري". لقد كان "جيف" شخصية ناجحة في مؤسسة ماك ليستر، فهو يعرف كيف

يحقق الأهداف، إلا أن المشكلة تكمن في أغلب الأحيان في استخدامه الآخرين "للوصول إلى هذا". وحينها توقعت "شيري" سماع نفس النغمة القديمة مرة أخرى.

فها هو يناولها حزمة كبيرة من الأوراق: "من فضلك "شيري"، أنا مضغوط في الوقت، وهذه هي البيانات الخاصة بالمقترحات التي تخص حساب كيمبروغ، والتي تحتاج لقليل من المراجعة والكتابة، وموعد تقديمها غداً، أنا متأكد أنها لا شيء بالنسبة لك". وابتسم بشكل مُتَزَلِّف. حينها إضطربت "شيري"، فـ"مراجعة" أوراق جيف تحتاج لجهد أسطوري. وبمجرد تناولها الأوراق توقعت خمس ساعات، على الأقل، من العمل. وفكرت "لقد تركت له هذه البيانات منذ ثلاثة أسابيع، وتمتمت بشراسة "متى يتوقف هذا الرجل عن استغلالي لإنقاذه في آخر لحظة؟".

استجمعت نفسها بسرعة وأجابته "بالتأكيد، يا جيف، ليس هناك مشكلة على الإطلاق، يسعدني دائمًا معاونتك، متى تريد هذه الأوراق؟". أجابها وهو يغادرها "غداً في التاسعة، و.. شكراً يا "شيري"، أنا دائمًا أفكر فيك قبل أي شخص آخر في الأزمات .. أنتِ جديرة بالثقة!".

جديرة بالثقة!.. مخلصة!.. يعتمد عليَّ!.. دائمًا ما أُوصف بهذه الصفات من قبل من الناس حينما يحتاجون إلى شيء مني. وعندها داهمها الشعور بالذنب مرة أخرى: "هاأنذا أستاء مرة أخرى، ساعدني يارب على أن أثمر حيث غُرست"، لكنها في سريرتها كانت تتمنى لو استطاعت أن تغرس في تربة أخرى.

الرابعة والنصف مساءً

كانت "جين راسل" مُدرّسة كفء، من أولئك المدرسات اللاتي يفهمن العوامل المركبة خلف مشكلات سلوك الطفل. لقد بدأت "شيري" لقاءها بمُدرّسة ابنها كسابقيها بدون "والت"، والد "تود"، الذي لم يستطع الاستئذان من عمله، لذا كانتا وحدهما.

فيما كانت السيدة "راسل" تطمأنها بأن "تود" ليس طفلا سيئًا، فهو "طفل ذكي ومملوء بالطاقة عندما يرغب. وهو واحد من ألطف التلاميذ في الفصل". كانت "شيري" في انتظار سقوط الفأس، وهي تفكر "ليتك تدخلين في لب الموضوع يا "جين"، فابني طفل مشاكس ومسبب للمشاكل، أليس كذلك؟ فما الجديد في هذا؟ "فحياتي كلها مشاكل" معه. حينها إستشعرت المُدرّسة بضيق "شيري" فاستطردت: "المشكلة بأن "تود" لا يستجيب بشكل جيد مع الحدود، فمثلاً، أثناء جلوس التلاميذ لأداء الواجبات، يُلاقي تود صعوبة كبيرة في البقاء بمكانه، فيترك مقعده، ويضايق الآخرين، ولا يتوقف عن الكلام. وعندما أوجهه وأذكّره بأن سلوكه غير مُرضٍ، يصير غاضبًا وعنيداً".

عندئذ بدأت "شيري" دفاعيتها عن ابنها الوحيد "قد يكون "تود" يعاني من مشكلة اضطراب نقص الانتباه، أو ربما نشاط زائد!".

هزت السيدة "راسل" رأسها معترضة قائلة: "لقد تم فحص "تود" نفسيًا العام الماضي عندما اشتكت مدرسته، فـ"تود" يستطيع الالتزام والبقاء إذا جذبه موضوع، أنا لست متخصصة، ولكن يبدو لي فقط أنه لا يمتثل للقواعد".

عندئذ قلّ دفاع "شيري" عن ابنها لينتقل إلى نفسها: "هل تقصدين أن المشكلة سببها البيت؟" عندها بدت السيدة "راسل" منزعجة: "كما قُلت، أنا لست مُشيرة، ولكني فقط أعرف بأنه في سن الثالثة، يقاوم أكثر الأطفال القواعد، لكن عناد "تود" زائد عن الحد. ففي كل مرة أطلب منه القيام بعمل شيء لا يرغب فيه يتحول الأمر إلى حرب عالمية ثالثة.. وبما أن كل اختباراته الثقافية والإدراكية كانت نتيجتها طبيعية، فإنني من ثمَّ أتسائل عن أموره في البيت".

حينها لم تستطع "شيري" حبس دموعها، ودفنت رأسها بين يديها وبكت بشكل تشنجي لبضعة دقائق، وهي تشعر بأنها كمن يغرق.

توقفت عن البكاء بعد برهة وقالت: "أنا آسفة .. إنه فقط يوم صعب بالنسبة لي". وبحثت شيري في حقيبتها عن منديل واستطردت "إن الأمر أسوأ من هذا يا جين .. أنا أود أن أكون صادقة معك، فأنا أواجه معه نفس المشاكل. فأنا و "والت" نجاهد حقًا لجعل تود يتصرّف بشكل معقول في البيت، فعندما نلهو أو نتحدث معًا يكون تود الإبن الأكثر روعةً لما يمكن أن اتخيله. ولكن حين يجب أن أعاقبة، في أي وقت، تنتابه نوبات غضب لدرجة لا أستطيع فيها السيطرة على سير الأمور. لذا، فأنا أعتقد بأنه ليس لديَّ أية حلول لك".

أومأت جين رأسها ببطء: "إن الأمر يهون عليَّ هكذا، بعد أن عرفت أن سلوك "تود" يمثّل مشكلة في البيت أيضًا. ومن هنا نستطيع الآن أن نتعاون معًا من أجل حل هذه المشكلة".

الخامسة والربع مساءً

شعرت "شيري" بالامتنان لأزمة المرور التي جعلتها تتوقف لبرهة، فعلى الأقل ليس هناك من يضايقها، واستغلت هذا الوقت للتخطيط لأزماتها القادمة: الأطفال، والعشاء، ومشروع "جيف"، والكنيسة .. و"والت".

السادسة والنصف مساءً

"لرابع وآخر مَرّة، العشاء جاهز!" لقد كرهت شيري الصراخ، لكن ماذا يمكن أن تفعله غير ذلك؟ وقد بدا دائمًا وكأن زوجها والأطفال يتباطأون حينما يريدون ذلك. فكثيرًا ما يكون العشاء قد برد قبل أن يجتمعوا على المائدة، لم يكن لدى "شيري" أدنى فكرة عن كنه المشكلة، فلم يكن الطعام هو السبب لأنها كانت طاهية ماهرة. إضافة إلى أنهم، حينما يصلون إلى المائدة، فهم يلتهمونه في ثوان، باستثناء "إيمي". التي كانت تجلس شاردة تعبث في طعامها، وهو ما جعل "شيري" تشعر بعدم الارتياح. فإيمي كانت كطفلة لطيفة وحساسة، لماذا إذا تبدو على هذا الوضع؟ فقلما كانت "إيمي" تخرج، بل كانت تُفضّل قضاء

وقتها في القراءة، أو الرسم، أو الجلوس في غرفة نومها "تُفكر في أمر".

وحينما تتقصى شيري: "حبيبتي، ما هو نوع هذا الأمر"؟

كانت الإجابة المعتادة: "مجرد أمر ما"، هو ما جعل "شيري" تشعر بالتباعد عن حياة ابنتها، وهذا ما يحزنها. فقد حلمت بوجود حوار دائم بينهما، مثلما تفعل كل البنات. لكن كان لدى "إيمي" منطقة أسرار مغلقة في أعماقها، لم تسمح لأحد بدخولها. وعانت "شيري" كثيرًا في محاولة تلمُّس هذه المنطقة لدى ابنتها.

السابعة مساءً

يرن جرس الهاتف، في أثناء تناولهم العشاء. وهو ما جعل "شيري" تُفكِّر في وجوب أن يكون لديهم جهاز للرد الآلي على المكالمات حتى يتمكنون من قضاء وقت تناول العشاء القليل، الثمين، معًا كعائلة. وبعد أن قررت عدم الرد، خطر لها أنه قد يكون شخصًا يحتاجني.

وكالعادة، استجابت "شيري" للصوت الثاني في رأسها، ونهضت عن المائدة لتجيب على الهاتف. وغاص قلبها داخلها حين تعرّفت على الصوت في الطرف الآخر. لقد كانت "فيليس رينفرو" قائدة خدمة السيدات في الكنيسة: "أتمنى ألا أكون قد أزعجتكم". فقالت "شيري": "بالطبع لا، لم تفعلي". لقد كذبت شيري مرة أخرى.

"شيري، أنا في ورطة، لقد كان على "مارجي" أن تكون المنسقة لأنشطتنا في الخلوة، ولكنها اعتذرت الآن، بسبب بعض "أولويات البيت" لديها، فهل تستطيعين الحلول مكانها؟"

كانت "شيري" قد نسيت تقريبًا أن الإجتماع السنوي لنساء الكنيسة في نهاية هذا الأسبوع. فقد كانت تتطلع في ترك الأطفال وزوجها للتجوال بين ربوع المنطقة الجبلية الجميلة لمدة يومين بمفردها مع الرب، فقط هي والرب. لقد كانت، في الحقيقة، تُفضِّل فكرة إمكانية الخلوة عن أن تشارك في أنشطة المجموعة المُخططة. وفكرت في معنى

أن تقوم بدور "ماجي" في تنسيق الأنشطة والذي يعني التخلي عن وقت الخلوة بالنفس وهو الثمين لديها. لكن الاعتذار لن ينجح فهي مضطرة للقبول.

وتدخل الصوت آلياً قائلاً لها: "يا له من امتياز أن تقومي بخدمة الرب مع هؤلاء السيدات يا "شيري". فلابد من أعطاء جزء من حياتك للرب وللآخرين، وأن تتخلي عن أنانيتك فتتمكني من أحداث فرقٍ في حياة الآخرين، فكري في الأمر من هذه الناحية.

ولم يكن في الحقيقة على "شيري" أن تفكر، فقد تعلمت أن تتجاوب بشكل مطلق إلى هذا الهاتف المألوف. وبالضبط كما استجابت لصوت أمها، ولصوت فيليس، وربما لصوت الرب أيضًا. فأيا كان مصدر هذا الصوت فقد كان أقوى من أن تتجاهله، كما كانت تمتلكها العادة.

قالت "شيري": "يسعدني تقديم المساعدة، أرسلي فقط ما أعدته "ماجي" وسوف أدرسه". حينها تنهدت "فيليس" بصوت مسموع مُعبَّرةً عن الارتياح وقالت: "إنها تضحية منك، وقد تعرضت أنا شخصياً لذلك مرات عديدة كل يوم، ولكن هذه هي حياة المؤمن المخلص، أليس كذلك؟ أن نقدِّم أجسادنا ذبيحة حية. ففكرت "شيري" في نفسها ربما يكون الأمر كما تقولين، لكنها لم تستطع التوقف عن التفكير في حقيقة هذا الأمر.

الثامنة إلا الربع مساءً

أخيرًا؛ انتهى العشاء، وذهب زوجها للجلوس أمام التليفزيون ليشاهد مباراة كرة القدم. وذهب "تود" ليتصل تليفونيًا بأصدقائه ليدعوهم أن يأتوا إليه ليلعبوا معًا، بينما تسللت "إيمي" في صمت إلى غرفتها.

بقيت الأطباق على المائدة، فلم يكن مألوفاً لديهم أن يتعاونوا في رفعها وغسلها، لكن لربما مازال الأطفال أصغر مما يمكنهم المعاونة. فبدأت "شيري" برفع الأطباق عن المائدة وتنظيفها وحدها.

الحادية عشرة والنصف مساءً

منذ عدة سنوات مضت كانت "شيري"، عند هذا الوقت، قد انتهت من تنظيف ما بعد العشاء، ووضعت الأولاد في فراشهم، وانتهت من مراجعة أعمالها بسهولة، فقد كان يكفيها تناول كوب من القهوة ليمدها بالطاقة التي تحتاج لمواجهة الأزمات واللحاق بمواعيد الأعمال المطلوبة منها، فلم تُلقّب بـ"شيري السوبر" هباءً.

بيد أن الأمر قد صار أكثر صعوبة وبشكل ملحوظ هذه الأيام، ولم تعد تنجح في الضغط على نفسها كما اعتادت، وعلاوة على ذلك ضعف تركيزها فأصبحت تنسى التواريخ، والمواعيد، حتى أنها لم تعد تكترث لذلك.

على كل حال، لقد استطاعت إتمام معظم مهامها بقوة الإرادة. ربما شاب ما أنجزته من أعمال "جيف" بعض العيوب، لكنها كانت تشعر بالغيظ بدرجة لا تسمح لها بالشعور بالضيق من عدم إتمامه على أكمل وجه. لكنها في نفس الوقت فكرت أنها قد قبلت طلب زميلها ولم ترفض، لذا فإن الخطأ ليس خطأه بل خطأها هي. وتساءلت لماذا لم أستطع مصارحته بأن ذلك يُثقل عليَّ فعلاً؟.

لم يكن الوقت مناسباً للتفكير في ذلك الآن، فأمامها المهمة الحقيقية، ألا وهي التحدث مع زوجها، لقد كانت فترة تعارفها بزوجها، وزواجها المبكر به وقتًا ممتعاً. ولكن أين تقع منطقة عدم التجانس في علاقتهما، فقد كانت فترة خطبتها بوالت وفترة بداية زواجهما سعيدة جدًا. فما كانت فيه متحيرة كان "والت" حازماً وواضح القرار، كما كان قويًا في الأمور التي كانت تشعر فيها بعدم الأمان، وهذا لا يعني أنها لم تكن تشارك في علاقة زواجهما، لكنها رأت أن على عاتقها تحمل مسئولية إمداد العلاقة بالدفء العاطفي والحب لما ينقص والت من تواصل عاطفي. فكثيرا ما كانت تقول لنفسها لقد جمع الله فريقاً جيدًا، فوالت لديه إمكانيات القيادة وأنا المحبة، فكان هذا يساعدها على التغلب على أوقات الإحساس بالوحدة حين بدا عليه عدم القدرة على فهم مشاعرها المجروحة.

لكن لاحظت "شيري" حدوث تحول في العلاقة عبر السنين، حيث بدا هذا التحول مختبئا ومراوغا في البداية ثم أصبح أكثر وضوحًا. فقد أصبحت تسمعه في لهجته التهكمية حينما يكون لديها شكوى من شيء ما، كما ان نظرة قلة الاحترام البادية في عينيه حينما كانت تحاول التعبير عن احتياجها لمزيد من التعضيد منه، وأحست به في مطالبته وإصراره المتزايد على أن تقوم بأداء الأشياء على طريقته.

هذا بالإضافة إلى عصبيته، والتي كانت تعزيها "شيري" لضغط العمل، أو الأطفال، أو أياً كان السبب، فلم تكن "شيري" تحلم بأن تسمع الكلمات القاطعة والغاضبة من شفاه الرجل الذي أحبته وتزوجته. فلم تعد في حاجة للكثير من المضايقة أو المقاطعة لتصبح عرضة لغضبه - يكفي أن تحرق الخبز، أو تسحب مبلغا أكبر من البنك، أو تنسى تزويد السيارة بالبنزين- أي من هذه الأشياء أصبح سبب كاف لإعلان غضبه الجامح عليها.

كل هذا يُشير إلى استنتاج واحد: أنهما لم يعودا فريقاً واحدًا، هذا إن وجد هذا الفريق أصلاً. فقد كانت علاقتهما علاقة والد بطفل مع وجود "شيري" في الطرف الخطأ منها.

في بادئ الأمر اعتقدت "شيري" أنها تتخيل الأشياء، فكانت تقول لنفسها "هاأنذا أعيد الكره مرة أخرى، أبحث عن المتاعب في حين أحظى بحياة رائعة"، وكان هذا يساعدها لفترة ما - حتى يصيبها "والت" في نوبته العصبية التالية، فحينها يخبرها حزنها وجروحها بحقيقة ما كان عقلها غير مستعد لقبوله.

وأخيرًا حين أدركت "شيري" أن "والت" شخص مسيطر، ألقت باللوم على نفسها قائلة لنفسها: "بالتأكيد كنت سأصبح مثله لو أنني اضطررت للعيش مع سلة للخبز مثل التي يعيش معها "والت"، أنا السبب في كونه أصبح لاذع النقد ومُحبِطاً".

قادت هذه الاستنتاجات "شيري" إلى حل مارسته لسنوات وهو "محبة والت في غضبه" وقد سار هذا على النحو التالي، أولاً: تعلمت "شيري" أن تقرأ مشاعر "والت" بمراقبة مزاجه، ولغة جسمه، وكلامه. فقد أصبحت على دراية تامة رائعة بمزاجه، وحساسة بشكل خاص بالأشياء التي قد تشعل غضبه: التأخر، أو عدم الموافقة على رأيه، أو غضبها هي الشخصي. فمادامت هادئة، ومذعنة، تمضي الأمور على خير حال. لكن حين تطل الأمور التي تفضلها رافعة رؤسها القبيحة فقد كانت تخاطر بقطع رأسها هي شخصياً، فقد أصبح "والت" حاداً.

تعلمت "شيري" قراءة "والت" جيدًا وبسرعة. و بعد أن فهمت هذا كان عليها أن تتخطى حدًا نفسيًا، و تستخدم المرحلة الثانية لـ "محبة والت": ألا وهي التراجع الفوري عما عملت. فأصبحت تُلجم لسانها فيما يخص آراءه (لكن ليس في الواقع)، أو تُلجم لسانها بهدوء، أو حتى تعتذر عن كونها "يصعب العيش معها".

وكانت الخطوة الثالثة في "محبة والت" هي عمل أشياء خاصة من أجله حتى تريه مدى صدقها، وهذا يمعنى أنها قد ترتدي ثياباً أكثر جاذبية في البيت، أو تقوم بإعداد طعامه المفضل عدة مرات في الأسبوع، ألم يتحدث الكتاب المقدس عن مثل هذه الزوجة؟

لقد أدت هذه الخطوات الثلاث من "محبة والت" مفعولها لفترة، لكن السلام لم يدم طويلاً. فالمشكلة في "محبة "والت" بغض النظر عن غضبه"، كمنت في إعياء "شيري" بمحاولة تسكين "والت" من نوباته العصبية، لكنه بقي على غضبه، مما أدى إلى عزلها عنه أكثر فأكثر.

بدأ حبها لزوجها يتآكل، وشعرت بعدم أهمية الاعتراف بمدى سوء الأمور، فالله جمعهما معًا، وحبهما سوف يخرجهما من الأزمة. لكن في السنوات القليلة الماضية أصبح الأمر نوعًا من الالتزام أكثر منه حباً. وفي لحظات الأمانة مع النفس، كانت في الكثير من الأوقات لم تعد تشعر بأي شيء نحو "والت" سوى الإستياء والخوف.

وهذا ما دار حوله الأمر هذه الليلة، فالأمور تحتاج للتغيير، فبطريقة ما يجب عليهما تأجيج نيران حبهما الأول.

دخلت "شيري" حجرة المعيشة، وقد انتهت للتو كوميديا السهرة على شاشة التليفزيون. فسألت "شيري" وهي تتحسس الأمر: "هل يمكن أن نتحدث يا حبيبي؟"

ولم يأت جواب لسؤالها، فاقتربت لترى السبب، فإذا بـ"والت" قد استغرق في النوم على الأريكة. وتذكرت وهي تفكر في كيفية إيقاظه، فقد كانت كلماته اللاذعة آخر مرة حاولت ذلك، وعلى حد قوله "عديمة الإحساس". أطفأت التليفزيون والأنوار ومشت إلى غرفة النوم الخالية.

الثانية عشرة إلا عشر دقائق ليلاً

استلقت "شيري" على السرير، ولم تستطع أن تجزم ما هو الأعظم، وحدتها أم إعياؤها. وعندما قررت أنها الأولى، التقطت كتابها المقدس من على المنضدة بجانب السرير وفتحت العهد الجديد واستغرقت في صلاة صامتة: "أعطني شيئًا يعطيني رجاء يا إلهي من فضلك". ووقعت عينها على كلمات المسيح في (متى ٥: ٣ -٥)

"طُوبَى لِلْمَسَاكِينِ بِالرُّوحِ لأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ. طُوبَى لِلْحَزَانَى لأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ. طُوبَى لِلْوُدَعَاءِ لأَنَّهُمْ يَرِثُونَ الأَرْضَ".

قالت "شيري": "لكن يا إلهي أنا بالفعل أشعر بمثل ذلك! أشعر بأنني مسكينة بالروح، وأنني حزينة على حياتي، وعلى زواجي، وعلى أطفالي. إنني أحاول أن أكون وديعة، لكنني أشعر بالاستغلال طوال الوقت. أين وعدك؟ أين رجاؤك؟ أين أنت؟

انتظرت "شيري" الجواب في الغرفة المظلمة، لكنه لم يأت. وكان الصوت الوحيد الذي تسمعه هو صوت انهمار الدموع وهي تجري على خديها وتنهمر غزيرة على صفحات الكتاب المقدس.

ما هي المشكلة؟

إن "شيري" تحاول أن تحيا حياتها على نحو صحيح. فهي تحاول أن تتقن دورها مع زوجها، وأطفالها، وعملها، وعلاقاتها، وربها. ورغم ذلك، من الواضح أن هناك شيئًا ما غير صحيح. فالحياة لا تسير معها كما تود، فهي تحيا في معاناة روحية ونفسية دائمة.

سواء كنا رجالاً أو نساءً، يمكننا أن نتعرف على أنفسنا في معضلة "شيري"، في عزلتها، وقلة حيلتها، وتشويشها وشعورها بالذنب، وقبل كل ذلك شعورها بأنها لا تمتلك زمام حياتها.

لننظر ملياً في ظروف "شيري"، فقد تكون هناك جوانب من حياتها تشابه إلى حد كبير جوانب من حياتك. وقد يلقي فهم معركتها ضوءاً على معركتك أنت. وقد ترى على الفور بعض الإجابات التي لا تنطبق عليها.

أولاً: المزيد من الجهد لا يفلح، فشيري تُهدر الكثير من الطاقة في محاولة امتلاك حياة ناجحة، فهي ليست متخاذلة.

ثانيًا: اللطف بدافع الخوف لا يفلح، فجهود شيري في إرضاء الناس لا تجلب لها الحميمية التي تحتاجها.

ثالثًا: تحمل مسئولية الآخرين لا يفلح، فبرغم أن شيري بارعة في الاعتناء بمشاعر ومشاكل الآخرين، إلا أنها تشعر وكأن حياتها في فشل ذريع، وتشير طاقة "شيري" غير المثمرة، ولطفها النابع من الخوف، وتحملها لما لا طاقة لها به من مسئوليات إلى جوهر المشكلة ألا وهو: تعاني "شيري" من صعوبات جمّة في امتلاكها لزمام أمور حياتها.

فإذا ما رجعنا إلى جنة عدن، حيث أخبر الرب هناك آدم وحواء عن الملكية: "أَثْمِرُوا وَاكْثُرُوا وَامْلأُوا الأَرْضَ وَأَخْضِعُوهَا وَتَسَلَّطُوا عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيْرِ السَّمَاءِ وَعَلَى كُلِّ حَيَوَانٍ يَدِبُّ عَلَى الأَرْضِ" (تكوين ١ : ٢٨).

لقد صُورنا على صورة الله، وخُلقنا لتحمل مسئولية بعض المهام. ومعرفة ما هو عملنا، وما هو ليس بعملنا،

هو أحد جوانب تحمل المسئولية، أو الملكية. فالعمال الذين يضطلعون بما ليس بواجباتهم سوف يُستَهلكون في النهاية. فالأمر يتطلب حكمة لمعرفة ما يجب أن نفعل، وما يجب ألا نفعل. فنحن لا نستطيع القيام بكل شيء.

تلاقي "شيري" صعوبة كبيرة في معرفة ما هي الأشياء التي تقع في نطاق مسئولياتها، والتي ليست كذلك. وينتهي بها الأمر عندما تريد أن تفعل الصواب أو أن تتفادى الخلافات، بأن تتحمل مشاكل لم يقصد الرب أن تتحملها مثل وحدة أمها المزمنة، وعدم تحمل رئيسها لمسئولياته، وأزمات صديقتها التي لا تنتهي، ورسائل قائدتها في الكنيسة عن التضحية والمُحمَّلة بالشعور بالذنب، وعدم نُضج زوجها.

لكن مشكلاتها لا تنتهي عند هذا الحد، فقد أثَّر عدم قدرتها على قول "لا" تأثيراً عميقاً على قدرة ابنها على إرجاء رغباته، وعلى حسن سلوكه في المدرسة، وبشكل ما قد يقود عدم قدرتها هذا ابنتها إلى الانعزال.

فوجود أي تشوش في معرفتنا لمسئوليتنا، أو امتلاك زمام الأمور في حياتنا هو مشكلة حدود. تمامًا كما يضع مُلاّك العقارات خطوطاً وحدودًا على ملكياتهم بشكل مادي، كذلك نحتاج لوضع حدود نفسية، وجسدية، وروحية، وعقلية حول حياتنا لمساعدتنا على التمييز بين ما هو مسئوليتنا وما هو ليس بذلك. وكما رأينا في معارك "شيري" المتعددة، فهي تنم عن عدم قدرة على وضع حدود مناسبة في الأوقات المناسبة أمام الأشخاص المناسبين والذي يمكن بالتالي أن يكون مدمراً للغاية.

وهذا أحد أكثر المشاكل خطورة التي تواجه المسيحيين اليوم. فالعديد من المؤمنين الأتقياء يناضلون باضطراب وتشوش كبيرين حول متى وكيف يكون ما هو ملائم كتابيًا لوضع الحدود. وعندما يجابهون بتخطيهم للحدود، تظهر لديهم أسئلة جيدة:

١. هل يمكن أن أضع الحدود وأظل شخصًا محبا؟
٢. ما هي الحدود المسموح بها؟
٣. ماذا لو غضب شخص أو جُرح بسبب حدودي؟
٤. بماذا أجيب من يريد أن يسلب جزءًا من وقتي، أو محبتي، أو طاقتي، أو أموالي؟
٥. لماذا أشعر بالذنب أو الخوف عندما أفكر في وضع الحدود؟
٦. ما هي علاقة الحدود بالخضوع لإرادة الله؟
٧. أليست الحدود ضرباً من الأنانية؟!

المعلومات الخاطئة عن أجوبة الكتاب المقدس حول هذه القضايا أدت إلى الكثير من التعليم الخاطئ حول الحدود. وليس هذا فحسب، بل لظهور العديد من الأعراض النفسية المرضية مثل: الاكتئاب، والتوتر، والإضطرابات الغذائية، والإدمان، والاندفاع والمعاناة في العلاقات الأسرية، وغيرها من الصراعات الخاصة التي تكمن جذورها في عدم إقامة حدود سليمة.

يقدِّم هذا الكتاب وجهة النظر الكتابية عن الحدود: ما هي وما هو دورها، وكيف تنمو وتتطور، وكيف تتأثر، وكيفية معالجة أوجه القصور فيها، وكيف نستخدمها. سيجيب هذا الكتاب عن الأسئلة السابقة وغيرها. فهدفنا هو مساعدتك على استخدام حدود كتابية سليمة لتحقيق العلاقات والأهداف التي قصدها الله لك كابن له.

تبدو معرفة "شيري" بالنصوص الكتابية أنها تساعدها وتدعم افتقادها للحدود، ويهدف الكتاب إلى مساعدتك لتصل لرؤية واضحة لشخصية الله، وخليقته، وشعبه.

٢

بماذا تشبَّه الحدود؟

جاءني أبوان لشاب في الخامسة والعشرين اسمه "بيل" بالطلب المعتاد وهو أن أقوم "بإصلاح حاله". وعندما سألتهما عنه أجاباني برفضه المجيء معهما إليّ، وعندما سألتهما عن السبب أجابا: أنه لا يعتقد بوجود مشكلة لديه.

فأجبت لدهشتهما: "ربما هو على حقٍ"، وعندما طلبت منهما أن يحكيا لي عنه ذكرا لي تاريخاً حافلاً بالمشكلات التي بدأت منذ حداثة عمره، فلم يكن "بيل" بالنسبة لهما شخصًا لا يسهل إقناعه أو قيادته، فهو يعاني في السنوات الأخيرة من مشكلة مع المخدرات، وعدم القدرة على البقاء في المدرسة، وبناء أي مستقبل. لقد كان مدى حبهما لابنهما واضحًا جدًا، وكانا مفجوعين من أسلوب حياته. لقد حاولا بكل الطرق المعروفة لديهما تغيير مجرى حياته، لتكون لديه حياة مسؤلة، لكن دون فائدة. فمازال يتعاطى المخدرات، ويتجنب أية مسئولية، ومازال يصاحب أصدقاء السوء.

وقالا لي إنهما وفرا له كل احتياجاته، فلديه ما يكفي لدراسته حتى لا يحتاج "للعمل ويتفرغ بالكامل لدراسته وحياته الاجتماعية"، على حد قولهما، وعندما يُفصل "بيل" من مدرسة ما، أو يتوقف عنها من تلقاء نفسه، كنا

نبذل كل ما لدينا من أجل إلحاقه بمدرسة أخرى فربما تكون أفضل بالنسبة له.

قلت لهما، بعدما استرسلا في الكلام لفترة: "قد يكون ابنكما على حق في أنه لا يعاني من أية مشكلة".

ظهر الاندهاش على وجهيهما وظلا محدقين غير مصدقين لدقيقة كاملة. وأخيرًا قال الوالد: "هل ما سمعته منك صحيح؟ هل تعتقد أنه لا يعاني من أية مشكلة!".

أجبته: "نعم.. هذا صحيح، فأنا لا أعتقد بأن لدى "بيل" أية مشكلة، ولكن المشكلة كامنة فيكما. فهو يستطيع أن يفعل كل ما يحلو له، وأنتما تدفعان، وتخافان، وتقلقان، وتخططان وتهدران الطاقة والجهد من أجل استمراره. فليس لديه أية مشكلة لأنكما أنتما تحملانها عنه، فكل هذه المشكلات يجب أن تكون مشاكله هو نفسه، ولكن الذي حدث أنها أصبحت مشاكلكما أنتما، فهل تريدانني أن أساعدكما أنتما لتساعدانه لتكون لديه بعض المشاكل؟".

فنظرا إليّ كما لو كنت مخبولاً، ولكن بدأ الأمر في الوضوح قليلاً في رأسيهما، سألت الأم: "ماذا تقصد بأن نساعده ليكون لديه بعض المشاكل؟"، فشرحت لهما: "أعتقد أن حل هذه المشكلة يكون بتصحيح الوضع، أي وضع بعض الحدود بحيث تسبب الأفعال التي يقوم بها "بيل" المشاكل له هو نفسه، وليس لكما أنتما"، فسألني الأب "ما الذي تعنيه بكلمة حدود؟"

قلت له: "فلننظر للأمر من هذه الزاوية، تخيل أن "بيل" هو جار لك لا يقوم بسقي حديقة منزله أبدًا، ولكن بمجرد إدارتك لرشاش الماء لري حديقتك أنت يسقط الماء في حديقته فتذبل محترقة حشائش حديقتك، في حين تزدهر حديقة جارك. فعندما يرى "بيل" حشائش حديقته يقول لنفسه "حديقتي بخير". فهكذا تسير حياة "بيل" ابنك، فهو لا يدرس، أو يخطط، أو يعمل، ومع ذلك لديه مسكن جميل، والكثير من المال، وأيضًا لديه كل حقوق أي فرد قائم بمسئولياته الأسرية".

"فلو قمت بتحديد منطقتك الخاصة بك بشكل أدق، وضبطت نظام الري حتى ما يقوم بري حديقتك. فإذا لم يقم بري حديقته بنفسه سيبقى في الوحل. ولن يمر كثير من الوقت حتى لا يحتمل الأمر ويبدأ في إصلاح أموره. فحقيقة الأمر الآن هو أنه لا يتحمل أية مسئوليات أو أعباء، وهو سعيد بذلك، بينما أنت تقوم بكل مسئولياتك ومسئولياته، وتقع كل المعاناة عليك أنت. ومن هنا فأنت تحتاج للقيام ببناء سور لتحمي حديقتك من مشاكله، لتبعد مشاكل حديقته عن حديقتك وتبقيها هناك إلى حيث منشأها". فسألني الأب: "ألا يتسم هذا الابتعاد والتوقف عن مساعدته بالقسوة؟ فأجبته مستفسراً: "وهل أفادته مساندتك له بشيء؟"، وفهمت من نظرته أنه بدأ يفهم ما أعنيه.

خطوط الملكية غير المنظورة والمسئولية

في العالم المادي، يَسهُل التعرف على الحدود المنظورة مثل: الأسوار، والعلامات، والقنوات المائية المملوءة بالتماسيح، والطرق المرسومة، أو المسيّجة كلها حدود ملموسة. في مظاهرها المختلفة، تعطي نفس الرسالة: هذه هي ملكيتي وهنا تبدأ. فالمالك الفعلي مسئول قانونياً عما يقع أو يحدث في حدود ملكيته، أما غير المُلاك فليسوا مسؤولين عن الملكية.

تشير الحدود المنظورة إلى خط ملكية مرئي لشخص ما يمكنه العمل فيها. ويمكنك الرجوع إلى أوراق وصكوك الملكية لمعرفة حدود المسئولية ولمن نتجه عند الحاجة.

في العالم الروحي، تكون للحدود كما هو الحال مع الواقع، لكن يصعب عادة التعرف عليها. وهدف هذا الفصل هو مساعدتك على أن تتعرف على حدودك المعنوية والاعتراف بها كحقيقة دائمة الحضور، تمكنك من محبتك وتنقذ حياتك. في الواقع، تعرف روحك هذه الحدود، وهي التي تساعدك على حراستها وحفظها (أمثال ٤:٢٣).

ما هو لي.. وما هو ليس لي

الحدود تُعرفنا، هي تُعرفنا بما هو لي، وما هو ليس لي. وهي ترشدني أين تنتهي حدود "أنا" وتبدأ حدود الآخر، وتقودني إلى الإحساس بالخصوصية. فمعرفة حدود الخصوصيات والمسئوليات تحررنا، فمثلاً نجد أن معرفة أين تبدأ حدود حديقتي وأين تنتهي، يمنحني حرية التصرف فيها، كما يفتح لي تحمل مسئولية حياتي الخاصة العديد من الخيارات المختلفة. فلو لم أكن "أمتلك" حياتي، واختياراتي تصبح البدائل أمامي محدودة جدًا.

فكَّر في كم سيكون صعبًا ومحيراً لو أخبرك شخص ما بأن: "أحرس ملكيتي الخاصة، لأنني سأحمِّلك مسئولية كل ما يحدث هنا"، إلا أنه لم يُخبرك بحدود هذه الملكية. أو لم يزودوك بالوسائل التي تُمكنك من حماية هذه الملكية؟ فلن يكون الأمر صعبًا ومحيراً فقط، بل قد يتسم بالخطورة أيضًا.

على أية حال، هذا بالضبط ما يحدث لنا عاطفيًا، وروحيًا. لقد صمم الله العالم لنعيش فيه جميعاً "من خلال" ذواتنا: أي نعيشه بأرواحنا المختلفة ونكون مسئولين عن الأشياء التي "تُشكِّلنا"، "اَلْقَلْبُ يَعْرِفُ مَرَارَةَ نَفْسِهِ وَبِفَرَحِهِ لاَ يُشَارِكُهُ غَرِيبٌ" (أمثال ١٤: ١٠). لذا يجَب أن نتَعامَل مَعَها، مَا هوَ في نفوسنا، والحدود تساعدنا للتعرف على ذلك. وإذا لم تكن لنا مقاييس لها، أو لدينا تعاليم بمقاييس خاطئة، عندئذ نتألم كثيرًا. يخبرنا الكتاب المقدس بوضوح عن هذه المقاييس وكيف نحفظها، لكن في أغلب الأحيان ما يكون لعائلتنا، أو علاقات سابقة أخرى، تأثير مشوش على مقاييسنا.

هذا بالإضافة إلى أنها ترينا ما نحن مسئولون عنه، فالحدود تساعدنا على التعرف بما ليس ملكيتنا وبما لسنا مسئولين عنه. فنحن، على سبيل المثال، لسنا بمسئولين عن الناس الآخرين. فليس هناك وصية أو أمر، في أي مكان بالـ "سيطرة على الآخرين"، حتى ولو صرفنا الكثير من الوقت والمزيد من الطاقة لتحقيق ذلك.

عمّن!، و تجاه من!

تخبرنا غلاطية ٦: ٢ بأننا مسئولون عن أنفسنا والآخرين "احْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَثْقَالَ بَعْض، وَهَكَذَا تَمِّمُوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ". ترينا هذه الآيةَ مسئوليتنا تجاه بعضنا البعض.

في الكثير من المرات ما يكون للآخرين "أَثْقَالٌ" كثيرة جدًا حتى أنه يصعب حملها. ولا يكون لديهم قدرة كافية، أو موارد، أو وعي كافٍ لحمل هذه الأعباء، ويحتاجون للمساعدة. ويجسد إنكار الذات وحمل أعباء وأثقال الآخرين، التي تفوق قدراتهم، المحبة المضحية للمسيح. فهذا ما قام به المسيح من أجلنا، فقد حمل ما لا نستطيع حمله بأنفسنا، وخلصنا. وهذا هو معنى أن أكون "مسئول عن".

ومن جهة أخرى، يخبرنا العدد ٥ من نفس الأصحاح "كُلَّ وَاحِدٍ سَيَحْمِلُ حِمْلَ نَفْسِهِ". فلكل منا مسئولياته الخاصة التي عليَّه أن يحملَها وحدَه. فـ "حِمْلَنا" المعيّن نحتاج أن نتحمَّل مسئوليته كل يوم ونواجهه، فليس هناك من يستطيع أن يحمل عنا أو يقوم عنا بعمل ما هو مُعيّن لنا. يجب أن نمتلك بعض سمات الحياة التي هي "حِمْلَنا".

إذا ما رجعنا إلى الكلمتين، "حِمْلَ" و"أَثْقَالَ"، في الأصل اليوناني يوضح لنا معنى هذه الآيات. فالكلمة اليونانية المترجمة "أَثْقَالَ" تعني "أثقال زائدة"، أو الأوزان الثقيلة جدًا، التي تدفعنا لأسفل. هذه الأَثْقَالَ مثل الصخور، التي يمكنها أن تسحقنا. فإن أردنا رفع صخرة ثقيلة جدًا، يجب ألا نطمح إلى حملها بمفردنا! وإلا ستكسر ظهورنا. لذا، نحتاج إلى المعونة لرفع هذه الصخور الثقيلة، التي تُمثّل أوقات الشدّة والأزمة في حياتنا.

وعلى النقيض من ذلك، فالكلمة اليونانية المترجمة "حِمْلَ" تعني "حمولة" أو "عبء الكدح اليومي". وتصف هذه الكلمة المهام اليومية الضروري أن نقوم بها، وهي تشبه حقائب الظهر التي يمكن حملها. وكما هو الحال مع حقائب الظهر الممكن حملها، يجب أن يكون لنا التوقع

بالتعامل مع مشاعرنا، ومواقفنا، وسلوكنا، هذا إلى جانب المسؤوليات التى وضعها الرب على عاتق كل منا، حتى وإن تطلب هذا منا جهدًا.

تبدأ المشاكل في الظهور عندما يتصرف الناس كما لو كانت "صخورهم" أحمالاً يومية، ويرفضون المساعدة، وكأن "أحمالهم اليومية" صخور لا يجب أن يحملوها. وغالبًا ما تكون نتيجة هاتين الحالتين أما معاناة أو عدم شعور مستديم بالمسئولية.

وخوفاً من أن نبقى سجناء الألم أو أن نُصبح غير مسئولين، من المهم جدًا أن نقرر ما هو "لي" حيث تتبلور حدودا المسئولية، مسئوليتي أنا، ومسئولية الآخر. في الفصلين التاليين سنتعرّف على ما نحن مسئولون عنه. والآن دعونا نلقي نظرة أعمق على طبيعة الحدود.

استقبال الخير و رفض الشر

تساعدنا الحدود على التمييز بين ملكيتنا التي يمكننا الاعتناء بها، كما تساعدنا لأن "نحفظ قلوبنا بكل يقظة". من ثم نحتاج أن نستمر في الحفاظ على الأشياء التي تصوننا، ونبقي الأشياء التي قد تضرنا خارجنا. باختصار تساعدنا الحدود على الحفاظ على الخير الذي فينا، وتحفظنا من الشرور، فهي تحرس كنوزنا (متى ٧: ٦) حتى لا يسرقنا الآخرون، فتبقى اللآلئ بالداخل، والخنازير خارجاً.

أحيانًا، عندما ينسلُّ الشر إلى داخلنا، ويخرج منا الخير، فمن الضروري، في هذه الحالات، أن نكون قادرين على فتح حدودنا للسماح بدخول الخير وخروج الشر. وبمعنى آخر، تحتاج أسوارنا إلى وجود بوابات بها. فعلى سبيل المثال إن اكتشفت خطية ما أو حدث ما يزعجني أحتاج لانفتاح وتبليغه لله، ومشاركته مع الآخرين، حتى أنال الشفاء. فالإعتراف بالألم وبالجرح يساعد على "إخراجهما"، حتى لا يستمر في تسميم داخلنا (يوحنا الأولى ١: ٩؛ يعقوب ٥: ١٦؛ مرقس ٧: ٢١ - ٢٣).

وعندما يكون الخير في الخارج، نحتاج لفتح بواباتنا و"السماح له بالدخول". يتكلم المسيح عن هذه الظاهرة في "قبوله" وحقيقته (رؤيا ٣: ٢٠؛ يوحنا ١: ١٢)، فلدى الآخرين أشياء صالحة يمكنهم إعطاءنا إياها، لذا نحتاج لأن "ننفتح لهم" (٢كورنثوس ٦: ١١ - ١٣). ففي أغلب الأحيان حين نغلق حدودنا أمام الأشياء الخيرة من الآخرين، نُبقي أنفسنا في حالة الحرمان.

باختصار، الحدود ليست حوائط. فالكتاب المقدس لا يعلمنا أن نكون "منغلقين عن" الآخرين؛ بل في الحقيقة أن نكون "واحدًا" معهم (يوحنا ١٧: ١١). لكن في كل جماعة، لكل عضو من الأعضاء خصوصيته وملكيته. والشيء المهم هو أن تكون خطوط هذه الملكية والخصوصية غير صماء بل مرنة بما فيه الكفاية لتسمح بمرور وتقوية، بالقدر الكافي، لصد الخطر.

وعادة ما يعكس الأشخاص الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو الظلم أثناء نموهم دور الحدود فيحتفظون بالشر داخلهم ويبتعدون عن الخير. تعرضت "ماري" للاغتصاب من والدها حين بلغت، وهذا لم يشجعها على تطوير حدود ذاتية بشكل جيد، وكنتيجة لذلك، فقد أنغلقت على نفسها حبيسةً للألم بداخلها؛ ولم تُفصح مُعبرة عن معاناتها لتُخرجها من نفسها. ولم تنفتح بالقدر الذي يسمح للدعم الخارجي لأن تشفى. هذا بالإضافة إلى سماحها دوما للآخرين "بإصابتها" بمزيد من الجروح. بالتالي، عندما جاءتني "ماري" لمساعدتها كانت تحمل الكثير من الألم، ومازالت مُغتصبة، فيما هي مُحاطة بالدعم من الخارج.

فقد كان عليها أن تعكس إتجاه حدودها التي حاصرت نفسها بها. حيث الأسوار التي كانت قوية بما فيه الكفاية، والبوابات التي كان يجب أن تسمح بإبقاء الشر خارج نفسها، وتسمح بإدخال الخير، وهو الذي كانت تحتاجه بشدة.

الله والحدود

يأتي مفهوم الحدود من طبيعة الله ذاتها. فالله يحدد ذاته كروح أبدي وكيان متفرد قائم بذاته ومسئول. فهو يحدد مسئوليته ويقوم بها ويخبرنا بأفكاره ومشاعره وخططه، يقبل ويرفض، يسمح أو لا يسمح، يحب أو لا يحب.

وهو يُعيّن ذاته كمنفصل عن خليقته، وعنا، مميزًا ذاته عن الآخرين. يُخبرنا عمن هو وما ليس هو. على سبيل المثال، يقول بأنه "مَحَبَّةٌ وَلَيسَ فِيهِ ظُلْمَةٌ الْبَتَّةَ" (١يوحنا ٤: ١٦؛ ١: ٥).

هذا بالإضافة إلى أن لديه حدودًا في إطار الثالوث: الآب، والابن، والروح القدس، بيد أنه في ذات الوقت أشخاص (أقانيم) متمايزون بحدودهم. فلكل أقنوم شخصية ومسئوليات، بالإضافة إلى ترابط ومحبة أحدهم للآخر (يوحنا ١٧: ٢٤).

ويحدد الرب أيضًا ما يقبله. فهو يواجه الخطية ويسمح بعواقب السلوك. ويصون مسكنه ولا يسمح للشرور بسكناه، ويدعو إليه من يحبونه، ويغمرهم بمحبته في نفس الوقت. إذاً "بوابات" حدوده تفتح وتغلق بشكل ملائم.

وبنفس الطريقة أعطانا "شبهه" (تكوين ١: ٢٦)، وأعطانا مسئولية شخصية في إطار الحدود. فهو يريدنا أن "نتسلّط ونُخضع" الأرض ونتسيد على الحياة التي وهبها لنا. وحتى ما يمكننا فعل ذلك، نحتاج لتطوير الحدود مثلما يفعل هو.

أمثلة للحدود

الحدود هي أي شيء تساعد في تمييزك عن أي شخص آخر، أو لتريك أين تبدأ وأين تنتهي. نرد هنا بعضاً من أمثلة الحدود:

الجلد

إن الحد الأكثر بديهية الذي يُعينك هو جلدك الجسدي، ففي أغلب الأحيان يستخدم الناس هذا الحد كقول مجازي للتعبير عن إنتهاك حدودهم الشخصية: "إنه يزعجني حقًا"*. كيانك المادي هو أول حد يُعلّمك بأنك متميز عن الآخرين. وكرضيع، تتعلم ببطء أنك مختلف عن الأم والأب اللذين يحتضنانك.

يصون حد الجلد الجسم فيبقي على الصالح في جسمنا، ويمنع الضار من الإنسلال إليه. فهو يحمي دمك وعظامك، ويحتجزهما في الداخل معًا. ويصون الجسم من الجراثيم، ويحميك من العدوى. وفي نفس الوقت يحتوي الجلد على مسام تسمح بنفاذ "الأشياء المفيدة" مثل الغذاء، وتحمينا من "الأشياء الضارة" مثل الفضلات.

غالبًا ما يكون لدى الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي والجسدي حسٌّ ضعيف بالحدود. فقد تعلموا منذ الصغر بأن خصوصيتهم لا تبدأ من جلدهم، إذ يمكن للآخرين من اقتحام خصوصيتهم، ويفعلون فيها ما يشاؤون. كنتيجة لذلك يجد هؤلاء الأشخاص صعوبة في وضع الحدود في حياتهم فيما بعد.

الكلامُ

في العالم المادي يرسم السياج أو أي نوع آخر من التراكيب هذه الحدود. إلا أنه في العالم الروحي، سياجات غير مرئية، ومع ذلك، يمكنك إنشاء أسيجة وقائية جيدة بكلماتك.

والكلمة الأكثر إنشاءً للحدود هي "لا"، فهي تُعلِّم الآخرين بأنك ذات منفصلة عنهم وبأنك تملك السيطرة عليها. واستخدام كلمتي "لا" و"نعم" يتكرر بوضوح في كافة أرجاء الكتاب المقدس (متى ٥: ٣٧؛ يعقوب ٥: ١٢). فكلمة "لا" هي كلمة مواجهة، ويقول الكتاب المقدس إننا يجب أن نواجه من نحبهم قائلين لهم "لا"، هذا التصرف

* تعبير انجليزي ترجمته الحرفية: "صار حقًا تحت جلدي".

غير مقبول، ولن أشارك فيه. وكلمة "لا" كلمة مهمة لإيقاف الإساءة. العديد من فقرات الكتاب المقدس تحثنا لقول "لا" للآخرين الذين يسيئون إلينا (متى ١٨: ١٥ - ٢٠).

كما يُحذّرنا الكتاب المقدس من تقديم العطاء للآخرين "لَيْسَ عَنْ حُزْنٍ أَوِ اضْطِرَارٍ" (٢ كورنثوس ٩: ٧). يعاني الأشخاص ذوو الحدود الضعيفة من قول كلمة "لا" أمام تحكم، وضغط، وطلبات، وأحيانًا الإحتياجات الحقيقية للآخرين. فهم يعتقدون بأن علاقاتهم تتهدد بالخطر إذا ما قالوا "لا" لشخص ما، لذا فهم يرضخون بسلبية لكنهم يستاءون نفسيًا. أحيانًا يضغطك شخص ما لفعل شيء ما، وأحيان أخرى يأتي الضغط من إحساسك بأنك "يجب أن" تفعل. فإذا لم يكن لديك القدرة على قول "لا" أمام هذا الضغط الخارجي أو الداخلي، ستفقد التحكم على خصوصيتك ولن تتمتع بثمرة "ضبط النفس".

تُعرِّف كلماتك أيضًا خصوصيتك للآخرين فيما تنقل مشاعرك، ومقاصدك، أو ما لا تُحبّه. وسيكون من الصعب على الآخرين معرفة مقدار ما يمكن أن تتحمله إن لم تستخدم الكلمات لتعيين خصوصيتك. والله يفعل ذلك عندما يقول: "أحب هذا وأبغض ذاك"، أو "سأفعل هذا، ولن أفعل ذلك". فكلماتك تحدد للآخرين موقفك وهذا يعطيهم القدرة على استيعاب الحدود الخاصة بك فعبارة: "أنا لا أقبل أن تصيح في وجهي!" توصّل للآخرين رسالة واضحة عن الكيفية التي تتعامل بها وتخبرهم عن "القواعد" التي تُحب أن يعاملوك بها.

الحقيقة

إن معرفة الحق عن الله تفرض عليك حدودًا وتُريك حدوده. فإدراكنا لحقيقة الله الثابتة تساعدنا على إدراكنا لنفوسنا في علاقتنا معه. فعندما يقول: "الَّذِي يَزْرَعُهُ الإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَحْصُدُ"، على سبيل المثال، يتوجب علينا حينها أن نحدد أنفسنا في إطار هذه العلاقة مع الواقع، فإما أن نكون معه أو نكون ضده. فأن نكون على اتصال بحق الله يجعلنا على

اتصال بالحق، وأن نعيش بموجب الحقيقة في هذه الاتفاقية فإن هذا يقودنا لحياة أفضل (مزمور ١١٩: ٢، ٤٥).

الشيطان هو المُشوه الأعظم للحقيقة. وبالرجوع إلى جنة عدن حين أغوى الشيطان حواء بالشك بحدود الله وحقيقته، كانت العواقب وخيمة. فالحقيقة تحمي وتصون وتعطي الأمان. سواء معرفة حقيقة الله أو حقيقة أنفسنا. يعيش الكثير من الناس في تبعثر واضطراب محاولين العيش خارج حدودهم، فلا يقبلون ولا يعبرون عن حقيقة أنفسهم. لأن الأمانة في التعبير عن الذات تمنحنا القيمة الكتابية: الاكتمال والتفرد.

البُعدُ الجغرافي

يقول أمثال ٢٢: ٣ "اَلذَّكِيُّ يُبْصِرُ الشَّرَّ فَيَتَوَارَى وَالْحَمْقَى يَعْبُرُونَ فَيُعَاقَبُونَ". أحيانًا ما يكون الابتعاد جسديًا عن موقف ما يساعد على صيانة الحدود. فأنت حين تفعل ذلك تُعيد ملء نفسك: جسديًا، وعاطفيًا، وروحيًا حين تسمح لحدودك، كيسوع، أو يمكنك فصل نفسك مبتعداً عن الخطر ووضع الحدود حول الشر. والكتاب المقدس يحثنا على الانفصال عن أولئك الذين يستمرون في إيذائنا وأن نخلق مكاناً آمناً لأنفسنا. كما أن إبعاد نفسك عن موقف سيتسبب في تعريض الشخص الذي يسببه لنا لمواجهة خسارة الشركة التي قد تؤدي إلى السلوك المتغير (متى ١٨: ١٧ - ١٨؛ ١كورنثوس ٥: ١١ - ١٣).

عندما تكون العلاقة سيئة، فإنه في كثير من الأحيان ما يكون الطريق الوحيد هو إظهار حدودك الحقيقية للشخص الآخر، وهو ما يخلق مجالاً يُتيح له التعامل مع المشكلة. ويؤيد الكتاب المقدس فكرة تحديد الشركة من أجل "تقييد الشر".

البُعدُ الزمني

الابتعاد فترة عن شخص أو مشروع، يُمكن أن يكون طريقًا لاستعادة الملكية على بعض جوانب حياتك واستعادة

السيطرة عليها حيث يتعين عليك وضع الحدود.

غالبًا ما يحتاج الأطفال البالغون، الذين لم يستقلوا بعد نفسيًا وروحيًا عن آبائهم، لفترة ابتعاد. فهم يقضون كل حياتهم في حماية واحتضان أسرهم (الجامعة ٣: ٥ - ٦) ويخشون الابتعاد عن هذه الرعاية والحماية فيُحرمون من أحد وسائل استقلالهم الخارجي، فهم يحتاجون وقتًا لبناء حدود فاصلة بين ما اعتادوا عليه سابقاً من الاعتماد الكلي ويطورون طرقاً جديدة لهذا الاعتماد. وقد يشعر الآباء بالاستياء لتخلي أبنائهم عنهم، ولكن فترة الابتعاد هذه تساعدهم على تحسين علاقتهم بهم.

البُعدُ العاطفي

يمنح البُعد العاطفي حدًّا مؤقتاً لقلبك فسحة ومساحة ضرورية للشعور بالأمان؛ وهو ليس بأسلوب حياة دائم. فالأشخاص الذين عانوا من علاقات غير سوية في حاجة لإيجاد مكان آمن للبدء بـ"الذوبان" ليستعيدوا دفئهم الشعوري من جديد. أحيانًا في الزيجات السيئة، ما يحتاج إلى الابتعاد عاطفيًا عن الطرف الآخر، حتى يواجه هذا الطرف مشاكله ويصبح جديراً بالثقة من جديد.

فليس من المفروض أن تستمر في تعريض نفسك للأذى والإحباط. فإذا كنت في علاقة سيئة، يجب عليك الابتعاد والانتظار حتى ما ترى سمات حقيقية للتغيير قد ظهرت قبل أن تعود. فالكثيرون يتسرعون في الوثوق بشخص ما بدعوى الغفران ولا يتأكدون من أن الآخر يصنعون شيئًا "فَاصْنَعُوا أَثْمَاراً تَلِيقُ بِالتَّوْبَةِ" (لوقا ٣: ٨). فمن الحمق أن تعود وتفتح نفسك عاطفيًا على أشخاص أدمنوا على إيذاء أو إيلام الغير بدون رؤية تغيير حقيقي. فلنغفر لهم، ولكن أحرس قلبك إلى أن ترى تغييراً مؤكداً.

الآخرون

يمكننا اللجوء إلى الآخرين للمعاونة في وضع والحفاظ على الحدود. يكتشف الأشخاص الخاضعين لسيطرة واستغلال الغير بعد سنين وسنين من "المحبة غير

المحدودة"، أنه يمكنهم إيجاد القدرة على خلق الحدود فقط من خلال مجموعة دعم. حيث تمنحهم هذه المساندة القدرة على قول لا للاستغلال والسيطرة عليهم لأول مرة في حياتهم.

هناك سببان لاحتياجك لمساعدة الآخرين في إقامة حدودك. الأول هو أن **العلاقات هي من أكثر احتياجاتك الأولية والأساسية في الحياة**. يعاني الناس كثيرًا من أن يكون لديهم علاقات، ويقبل الكثير منهم تحمّل الإساءة والامتهان من شريكهم خوفاً من الإحساس بالوحدة إذا ما تركهم الشريك ورحل. فالخوف من الوحدة يبقي الكثيرين أسرى وعرضة لأساليب وأنماط معاملة جارحة لسنوات. وهم يخشون من أن يتركوا دون وجود أي حب في حياتهم إن هم أقاموا حدودًا لأنفسهم.

فيكتشفون عندما يفتحون قلوبهم ويقبلون الدعم من الآخرين، أن الشخص السيء ليس المصدر الوحيد للحب في العالم، وأنهم سيجدون قوة في نظام الدعم والمساندة الذي يتلقونه لوضع الحدود التي يحتاجون إليها. فهم لم يعودوا وحيدين في الحياة. حيث تمنح كنيسة المسيح هنا القوة وتساند في صد السهام ضدهم.

والسبب الآخر في احتياجنا لمساندة الآخرين هي حاجتنا لتعليم ومساهمة جديدة. فالكثيرون قد تعلموا في كنائسهم أو من خلال أسرهم أن الحدود الشخصية ليست من روح الكتاب، وأنها تعني الوضاعة، والأنانية. وهؤلاء الأشخاص يحتاجون لبرامج مشورة ومساندة كتابية فعالة لمساعدتهم في مواجهة الشعور بالذنب المترسب داخلهم والذي يخدعهم ليبقيهم مقيدين. وهم في حاجة للمساندة لمواجهة التعليم الروحي القديم والشعور بالذنب الذي يعوق تجديدهم. و سوف نناقش في الجزء الثاني بشكل أكثر تفصيلاً كيفية بناء الحدود في كل العلاقات الأساسية لحياتك. وموضوعنا الحالي هو أن الحدود لم تأتِ من فراغ، فبناؤها يتطلب دائمًا شبكة من المساندة.

النتائج

ينتج عن انتهاك حرمة الآخرين دائما عواقب وخيمة. "لا تجاوز" تحمل إشارات تحذير عادة، بل وتحمل أيضا معنى التهديد والإدانة إذا تخطى شخص ما حدود الغير. ويعلمنا الكتاب المقدس هذا المبدأ مرارًا وتكرارًا، وبأننا إذا سلكنا هذا المسلك سوف تكون النتيجة بهذا الشكل، وإذا سلكنا الطريق الآخر سوف تكون هناك نتيجة مختلفة.

وكما هو الحال مع الكتاب المقدس، إذ يضع النتائج كعواقب للسلوك، فنحن نحتاج إلى دعم حدودنا بالنتائج. كم من زواج كان يمكن إنقاذه من الفشل إذا ما تابع أحد الزوجين بالتهديد "إذا لم تتوقف عن السُكر" (أو "عن الرجوع للبيت عند منتصف الليل"، أو "عن ضربي"، أو "عن الصراخ في الأطفال")، سأتركك حتى ما تُظهر لي سعيك للمعالجة!. أو كم من حياة شاب أو شابة يُمكن أن تتحول مجرى حياتهم لو أن آبائهم أصروا على "لا مزيد من المال إذا تركت وظيفتك قبل أن تجد غيرها" أو "لن تبيت في البيت إن لم تتوقف عن تعاطي المخدرات".

لا يمزح الرسول بولس حين يقول في ٢تسالونيكي ٣: ١٠: "إِنْ كَانَ أَحَدٌ لاَ يُرِيدُ أَنْ يَشْتَغِلَ فَلاَ يَأْكُلْ أَيْضاً". فالله لا يقبل بسلوك غير مسئول. فالجوع نتيجة الكسل (أمثال ١٦: ٢٦).

العواقب بمثابة "الأسلاك الشائكة" التي تحمي الأسوار. وتعطي الآخرين دلائل واضحة على جدية حرماتنا وجدية احترامنا لأنفسنا. كما تعلمهم أن القيم الثمينة التي نتبعها في حياتنا شيء عزيز علينا وأننا مستعدون لبذل الجهد لحمايتها والحفاظ عليها.

ما هو نطاق حدودي؟

إن قصة ألسامري الصالح هي أصدق مثال على السلوك الصحيح من كل الأبعاد. وهي مثال جيد على الحدود ومتى يجب أن نلاحظها ونراعيها، تخيل معي لبرهة كيف كان سيتغير مجرى القصة لو كان السامري الصالح شخصًا بلا حدود.

نحن نعرف القصة، كان رجل مسافر من أورشليم إلى أريحا سرقه اللصوص وعرّوه، وضربوه، وتركوه نصف ميت. تصادف بعد ذلك مرور كاهن ثم لاوي فجازا عنه إلى الجانب الآخر من الطريق، متجاهلين جروح الرجل. وبعدهما مر عليه سامري أشفق عليه، فضمد جروحه، وحمله إلى أقرب فندق، وأمضى الليلة بجواره معتنياً به. وفي اليوم التالي أعطى السامري صاحب الفندق بعض النقود وقال له "اعْتَنِ بِهِ وَمَهْمَا أَنْفَقْتَ أَكْثَرَ فَعِنْدَ رُجُوعِي أُوفِيكَ".

هنا دعنا نخرج قليلاً عن القصة ونفترض أن الرجل المصاب قد أفاق في هذا الوقت من القصة وقال:

"ماذا؟ أأنت راحل؟"

ويجاوبه السامري: "نعم، فلدي بعض الأعمال في أريحا ويجب أن أذهب".

فيقول له: "ألا تظن أنك أناني؟ أنا في غاية التعب وأريد أن يحادثني أحد. كيف ستكون ممثلاً لجسد المسيح هكذا؟ أنك حتى لا تسلك مسلكاً مسيحيًا، إذ أنك تتركني على هذه الحالة في وقت حاجتي!، ألا يجب أن "تنكر ذاتك" في كل الظروف؟"

فيقول السامري: "أعتقد أنك مُحق، فمن غير اللائق أن أتركك هنا وحدك يجب أن أعطيك أكثر، سوف أؤجل أعمالي لبضعة أيام؟".

وهكذا يبقى معه لمدة ثلاثة أيام أخرى، يحادثه ويعمل على إسعاده وإرضائه. وفي عصر اليوم الثالث يسمعون طرقاً على الباب ويدخل عليهم رسول يعطي السامري رسالة من عملائه في أريحا تقول: "لقد انتظرناك قدر استطاعتنا. ثم قررنا بيع الجمال لتاجر آخر، والقافلة الجديدة ستكون بعد ستة أشهر". فيصرخ السامري في وجه الرجل الجريح الذي أخذ يتعافى ملوحاً بالرسالة:

"كل هذا بسببك، انظر ماذا فعلت!!، فأنا لا أستطيع تسليم بضاعتي الآن، و قد يتسبب هذا في إفلاس تجارتي، كيف استطعت أن تفعل هذا بي؟".

تبدو هذه القصة الأخيرة مألوفة لغالبيتنا. فربما تحركنا مدفوعين بالتعاطف لمساعدة شخص محتاج ولكن هذا الشخص يستغلنا ليأخذ أكثر مما نستطيع أن نعطي. فينتهي الأمر بالندم والغضب ونخسر شيئًا قد نكون في احتياج إليه لحياتنا. أو أننا نطلب أكثر مما يستطيع شخص آخر ونضغط عليه حتى يعطيه لنا. فيمنحه لنا على مضض وبدون رغبة ولكن على سبيل الرضوخ لإلحاحنا ويغتاظ منا لما أخذناه على غير رغبته فلا يفرح ولا يستفيد أيٌ منا.

ولتجنب مثل هذه السيناريوهات، يجب علينا أن نراعي ما يقع في إطار حدودنا وما نحن مسؤولون عنه.

المشاعر

تعرضت المشاعر لانتقاد قاس بين المسيحيين. وللاستخفاف أيضا، في حين نجد المثل تلو الآخر في الكتاب ينبهنا إلى الدور الكبير الذي تلعبه مشاعرنا في تشكيل دوافعنا وسلوكياتنا. كيف تعرض الناس مرة بعد الأخرى لغيرهم بالسوء بسبب جرح مشاعرهم أو كم مرة رأينا البعض يحتاج للعلاج داخل المستشفيات من الاكتئاب بعد سنوات وسنوات من تجاهل مشاعرهم حتى وصلوا إلى حافة الانتحار؟

لا يجب أن نتجاهل المشاعر أو نتركها لتتحكم وتسود. ويذكرنا الكتاب بـ "امتلاك" مشاعرك وتحكمك فيها. لأن هذا غالبًا ما يدفعنا إلى الصلاح. فعندما تحركت مشاعر العطف عند السامري دفعته لإنقاذ اليهودي الجريح (لوقا ١٠: ٣٣). والأب قد تحنن على ابنه حين عاد بعد أن كان ضالاً، واحتضنه (لوقا ١٥: ٢٠). وفي العديد من المرات "تحنن" يسوع في العديد من المواقف وامتلأ بالعطف على الناس وقام بخدمتهم (متى ٩: ٣٦؛ ١٥: ٣٢).

وتنبع المشاعر من قلبك ويمكنها أن تُنبئك بحالة علاقاتك. ويمكنها أن تدلك على مسار الأمور إن كانت تسير بشكل حسن أو يشوبها بعض الخطأ. فإذا امتلأت قلوبنا بالحب تسير الأمور على أفضل ما يرام. وإذا شعرنا بالغضب دل ذلك على وجود مشكلة ما يجب علينا القيام بمواجهتها.

وخلاصة الأمر هو أننا يجب أن نكون مسئولين عن مشاعرنا ونتحكم فيها ونواجهها فنستطيع بذلك مواجهة الأحداث أيا كانت.

التوجهات والمعتقدات

يجب أن تعمل السلوكيات مع التوجهات نحو شيء ما، أو الموقف الذي تأخذه نحو الآخرين، والله، والحياة، والعمل، والعلاقات، أما المعتقدات فهي أي شيء تقبله كحقيقة. وعادة لا نرى الموقف، أو الاعتقاد، كسبب لعدم توافقنا مع الحياة. فنحن دائمًا ما نلقي باللوم على الآخرين، كما فعل أبوانا الأولان آدم وحواء. فنحن بحاجة لتملك توجهاتنا وأفكارنا والسيطرة عليها لأنها تقع داخل نطاق مسئوليتنا. فكل تأثيراتها تقع علينا، ونحن الذين نملك تغييرها.

وإن كان ذلك ليس سهلاً، فهذه التوجهات والمعتقدات تتكون لدينا في سن مبكرة جدًا من حياتنا. وهي تلعب دوراً كبيرًا في تكوين شخصياتنا وطرق تعاملنا. والذين لم يقوموا بفحص واختبار توجهاتهم ومعتقداتهم يقعون فريسة لهذا الاتجاه الذي أشار إليه السيد المسيح عندما تكلم عن الذين يتمسكون "بتَقْلِيدِ النَّاسِ"، بدلاً من وصايا الله (مرقس ٧: ٨؛ متى ١٥: ٣).

كما يتكون لدى الذين يعانون من مشاكل الحدود توجهات مشوشة تجاه مسئولياتهم. وهم يميلون لتحميل الآخرين مسؤولية مشاعرهم، واختياراتهم، وسلوكهم الوضيع. ويتكرر أمامنا في سفر الأمثال الحديث عن وضع الحدود وتحمل المسئوليات الذي ينقذ الأرواح (أمثال ١٣: ١٨، ٢٤).

السلوك

للسلوك نتائجه وتبعاته كما يذكر الرسول بولس "لاَ تَضِلُّوا! اللهُ لاَ يُشْمَخُ عَلَيْهِ. فَإِنَّ الَّذِي يَزْرَعُهُ الإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَحْصُدُ أَيْضاً" (غلاطية ٦: ٧ - ٨). فلو درسنا بجد سوف نحصد درجات جيدة. كما نحصل على الراتب إذا ما ذهبنا للعمل. وإذا تريضنا حصلنا على لياقة بدنية أفضل. وإذا تصرفنا بمحبة

نحو الآخرين. سيكون لدينا علاقات وطيدة. وعلى الجانب الآخر، إن بذرنا تسيباً، وعدم شعور بالمسئولية، أو تهور، يمكننا أن نتوقع الفقر، والفشل، والحاجة، وكلها نتائج طبيعية لسلوكنا.

تأتي المشكلة عندما لا يُطبق شخص ما قانون الزرع والحصاد في الحياة الآخرى: فالسكير أو المغتصب يجب أن ينال العِقاب عن هذا الإدمان أو الاغتصاب "تَأْدِيبُ شَرٌّ لِتَارِكِ الطَّرِيقِ" (أمثال ١٥: ١٠). لإنقاذ الأشخاص من النتائج الطبيعية لسلوكهم والتي تُصيّرهم ضعافاً.

هذا يحدث كثيرًا بين الآباء والأبناء. حيث يصرخ الآباء عادة وينزعجون، بدلاً من أن يسمحوا لأبنائهم بحصاد النتائج الطبيعية لسلوكهم، وتصرفاتهم. فالأبوّة مع المحبة والحدود، مع الدفء وتحمل التبعات، يُثمرون أطفالاً واثقين، لديهم إحساس السيطرة على أمور حياتهم.

الاختيارات

نحتاج أن نتحمّل مسؤولية اختياراتنا. وهذا يقودنا إلى ثمار "ضبط النفس" (غلاطية ٥: ٢٣). تعتبر مشكلة الحد المشترك في التبرئة من اختياراتنا ومحاولة إلقاء المسؤولية على شخص آخر شائعة. ولنتأمل معًا للحظة تلك العبارة التي غالبًا ما نستخدمها "كان لابد أن" أو "هي (هو) ضغط عليّ". عندما نبرر فعلنا أو عدم فعلنا لشيء ما. وتفشي هذه التعابير وهمنا الأساسي بأننا لسنا عوامل فعَّالة في معظم تعاملاتنا. ونعتقد أن غيرنا يتحكم فيها، لذلك فهو يَعفينا من مسئوليتنا الأساسية.

وعلينا أن ندرك أننا وحدنا المسئولون عن اختياراتنا، بغض النظر عما نظن أو نعتقد. وهذا يحمينا من العطاء "عَنْ حُزْنٍ أَوِ اضْطِرَارٍ" (٢كورنثوس ٩: ٧) ولم يكن الرسول بولس يقبَلَ عطاءً أو تقدمة يشعر بأنها "كان لابد أن" تُقدّم. فقد رد مرة هبة بسبب أنها "عَلَى سَبِيلِ الاضْطِرَارِ" (فليمون ١٤). وقد قال يشوع نفس الشيء لِلشَّعْبِ في الآية الخاصة بالاختِيار العظيم "وَإِنْ سَاءَ فِي أَعْيُنِكُمْ أَنْ تَعْبُدُوا الرَّبَّ، فَاخْتَارُوا لأَنْفُسِكُمُ الْيَوْمَ مَنْ تَعْبُدُونَ" (يشوع ٢٤: ١٥).

وقال يسوع قولا مشابها عن العامل الذي غضب بسبب الأجرة التي اتفق عليها "يَا صَاحِبُ مَا ظَلَمْتُكَ! أَمَا اتَّفَقْتَ مَعِي عَلَى دِينَارٍ؟" (متى ٢٠: ١٣). فقد اختار الرجل اختيارا حرًا بأن يعمل مقابل أجرة محددة ولكنه غضب لأن غيره اشتغل ساعات أقل وحصل على نفس الأجر.

هناك مثل آخر، أخ الإبن المُسرف، الذي اختار البقاء في البيت والخدمة ثم اغتاظ بعد ذلك. فهو لم يقنع باختياره، وهو ما جعله محتاجاً أن يتذكر بأنه اختار البقاء في البيت.

كما كان يتم تذكير الناس في كل أسفار الكتاب المقدس باختياراتهم وحثهم على أن يكونوا مسئولين عنها. كما يقول الرسول بولس "إِنْ عِشْتُمْ حَسَبَ الْجَسَدِ فَسَتَمُوتُونَ وَلكِنْ إِنْ كُنْتُمْ بِالرُّوحِ تُمِيتُونَ أَعْمَالَ الْجَسَدِ فَسَتَحْيَوْنَ" (رومية ٨: ١٣). لأن اتخاذ القرارات أو الاختيارات اعتمادا على رأي الآخرين أو مع الإحساس بالذنب يؤدي إلى الشعور بالاستياء الذي هو ثمرة من ثمار طبيعتنا الخاطئة. فقد تم تدريبنا من خلال الآخرين على ما "يجب أن" نفعل حتى أننا نشعر بأننا محبوبون عندما نقوم بأشياء قسراً أو عن غير إرادتنا.

إن وضع الحدود متعلق تمامًا بتحملك لمسئوليتك عن اختياراتك. فأنت الذي يقوم بهذا الاختيار. وأنت الذي ستتحمل تبعاتها، ومن يمكنه أن يسعد بها.

القيم

نحن من يعطي قيمة للأشياء التي نحبها ونعطيها أهمية. وغالبًا ما نتخلى عن مسئوليتنا تجاه ما نُقيِّم. كما أننا نميل لتغليب قيم الإنسان على قيم الله (يوحنا ١٢: ٤٣)؛ وبسبب اننا نضع هذه القيمة في غير مكانها، فإننا نُحرم من الحياة. ونتوهم بأن السلطة، والغنى، والمتع ستشبع شوقنا الأعمق، الذي هو للحب.

عندما نتصدى للسيطرة على أحد سلوكياتنا المعوجة بسبب تعلقنا بالأشياء الخاطئة، أو لإعطائنا قيمة لأشياء زائلة، وعندما نعترف أن قلوبنا تحب وتشتهي ما لا يشبعها، عندئذ يمكننا أن نتلقى العون والتشدد من الرب وشعبه "لنوهب قلباً جديداً". فالحدود لا تجعلنا ننكر طبيعتنا

لكنها تمنحنا القدرة على السيطرة على قيمنا المدمرة و بذا يبدأ الله في تغيير ها.

الحواجز

يبرز أمامنا نوعان من الحواجز عندما نأتي لمسألة وضع حدود أكثر فاعلية. أولهما وضع حواجز أمام الآخرين. وهو يشكل العنصر الأساسي الذي نسمع عنه عند الحديث عن الحدود. في الواقع أن جملة وضع الحواجز أمام الآخرين تعتبر تسمية خاطئة لأننا لا نستطيع القيام بهذا. لكن الذي نستطيعه هو وضع محددات تحمينا من أن نكون عرضة لمن يسيئون إلينا، فنحن لا نملك تغيير الآخرين أو تصحيح مسار سلوكهم.

قدوتنا في ذلك هو الرب نفسه. فهو لم "يضع حواجز" بينه وبين الناس لـ"يجعلهم" يتصرفون وفقاً لها. لكن الله يضع معايير ويتركنا نتصرف حسب طبائعنا وخصائصنا الطبيعية وأمزجتنا. فهو يقترب ممن يتبعونها ويبتعد عن السالكين في الخطيئة محذراً "يمكنكم أن تكونوا ما اخترتموه، لكن لا تدخلوا بيتي". فالسماء مكان للتائبين، ولكنه مُرحب فيه بالكل.

لكن الله يقاوم معانديه وغير التائبين الخطاة، وهذا ما يجب أن نفعله نحن أيضًا. والكتاب مليء بالتحذيرات التي تحثنا على الإنفصال عن السالكين في الخطيئة (متى ١٨: ١٥ - ١٧؛ ١كورنثوس ٥: ٩ - ١٣). فلن نكون غير محبين إذا ابتعدنا عنهم، لكننا فقط نحمي محبتنا من التدمير.

والنوع الثاني من الحواجز هو وضعها على دواخلنا. حيث يجب أن تكون لدينا مساحة في أرواحنا لنشعر، ويكون لدينا نبض ما أو رغبة ما، ونتمكن من التحكم فيها. فنحن نحتاج للسيطرة على النفس وليس قمعها.

من الضروري أن نكون قادرين على قول "لا" لأنفسنا. وهذا يتضمن كلا من رغباتنا التدميرية وأيضًا رغباتنا الصالحة عندما لا يكون من الحكمة أن نخرجها في وقت معين. فالبناء الداخلي لأرواحنا يعتبر عنصراً مهمًا جدًا

وأساسيا بالنسبة لتحديد الشخصية والهوية، بالإضافة إلى الخصوصية، والمسؤولية، وضبط النفس.

المواهب

قارن بين هذين الجوابين:

"نِعِمَّا أَيُّهَا الْعَبْدُ الصَّالِحُ الأَمِينُ. كُنْتَ أَمِيناً فِي الْقَلِيلِ فَأُقِيمُكَ عَلَى الْكَثِيرِ. ادْخُلْ إِلَى فَرَحِ سَيِّدِكَ".

"أَيُّهَا الْعَبْدُ الشِّرِّيرُ وَالْكَسْلاَنُ! عَرَفْتَ أَنِّي أَحْصُدُ حَيْثُ لَمْ أَزْرَعْ وَأَجْمَعُ مِنْ حَيْثُ لَمْ أَبْذُرْ. فَكَانَ يَنْبَغِي أَنْ تَضَعَ فِضَّتِي عِنْدَ الصَّيَارِفَةِ فَعِنْدَ مَجِيئِي كُنْتُ آخُذُ الَّذِي لِي مَعَ رِباً. فَخُذُوا مِنْهُ الْوَزْنَةَ وَأَعْطُوهَا لِلَّذِي لَهُ الْعَشْرُ وَزَنَاتٍ. (متى ٢٥: ٢٣، ٢٦ - ٢٨).

ليس هناك فقرة أخرى يمكنها تصوير تقدير الله للمسئولية ولامتلاك واستخدام المواهب مثل هاتين الفقرتين. وبرغم أن المثل يتحدث عن المال، إلا أنه ينطبق أيضًا على الوزنات الروحية والمواهب. تقع مواهبنا بكل وضوح ضمن حدودنا ومسؤوليتنا. لكن مازالت مسألة التحكم والسيطرة على حدود أنفسنا مخيفة ومحفوفة بالمخاطرة دائمًا.

إن مثل هذه المواهب تُعبّر عن أننا مسؤولون وأنها أمر نحاسب عليه، فعندما نمارس مواهبنا يمكن أن نكون مثمرين. وهذا يتطلب جهدًا و ممارسةً، وتعليماً، وصلاةً، ومساندةً، وبركةً للتغلب على الخوف من الفشل الذي استسلم له "الْعَبْدُ الشِّرِّيرُ وَالْكَسْلاَنُ!". فهو لم يُعاقب على خوفه؛ فكلنا يخاف عندما يحاول عمل شيء جديد وصعب. لكنه عوقب على عدم مواجهته لخوفه وبذل أفضل ما لديه من جهد. فعدم مواجهة مخاوفنا هو إنكار لنعمة الله ويعتبر استخفافاً بما أعطاه لنا من مواهب ونعمة لتشددنا وتعلمنا.

الأفكار

إن أفكارنا وعقولنا ما هي إلا انعكاس لصورة الله التي لم توهب لأي مخلوقات على الأرض سوانا، هذا بجانب ما وهبه الله لنا من قدرة على التفكير. فنحن خليقته الوحيدة التي دعيت لأن تحب الرب من كل فكرها (مرقس ١٢:

٣٠). ولقد كتب بولس "مُسْتَأْسِرِينَ كُلَّ فِكْرٍ إِلَى طَاعَةِ الْمَسِيحِ" (٢كورنثوس ١٠: ٥). يستلزم وضع حدود للفكر ثلاثة أشياء:

١. **يجب أن نمتلك أفكارنا**. لا يملك الكثير من الناس السيطرة على عمليات تفكيرهم. ويتبعون أفكار الآخرين بشكل ميكانيكي وبدون فحص. ويلهثون وراء آراء الآخرين وتبريراتهم دون فحص أو تمحيص. هذا بالتأكيد لا يعني عدم وجوب الاستماع لأفكار الآخرين وموازنتها؛ لكننا لا يجب أن "نعطي عقولنا" لأي شخص. فعلينا أن نوزن الأشياء بأنفسنا في سياق العلاقات وأن نقارن الأفكار بعضها ببعض ونختبرها ونوافق على المناسب منها، كما يجب علينا أيضًا أن نستقل بأفكارنا.

٢. **يجب أن ننمو في المعرفة ونوسِّع عقولنا**. يعتبر إدراكنا بالله وكلمته أحد جوانب الإدراك التي نحتاج أن ننمو فيها. وقد قال داود عن معرفة الله "انْسَحَقَتْ نَفْسِي شَوْقاً إِلَى أَحْكَامِكَ فِي كُلِّ حِينٍ. . . أَيْضاً شَهَادَاتُكَ هِيَ لَذَّتِي أَهْلُ مَشُورَتِي" (مزمور ١١٩: ٢٠، ٢٤). ونستطيع معرفة المزيد عن الله من خلال التأمل في خلقه وأعماله، وبالتعرف على العالم الذي خلقه نتعلم طاعة وصيته "اخْضَعُوا وَتَسَلَّطُوا" على الأرض وكل مشتملاتها. ولنكون حكماء فيما نقوم به في هذا العالم سواء كان إجراء جراحة دقيقة في المخ، أو حسن التصرف في أموالنا، أو في تربية أطفالنا، يجب علينا أيضا استخدام عقولنا حتى يكون لنا حياة أفضل يتمجد فيها الله.

٣. **يجب علينا تصفية أذهاننا وتفكيرنا المشوش**. كلنا يميل إلى عدم وضوح الرؤية للأشياء والأحداث وللتفكير والتصرف غير الواضح. ولعل من السهل ملاحظة هذه التشويهات في العلاقات الشخصية. فنادراً ما نرى الناس على حقيقتهم؛ فتصوراتنا المشوهة الناتجة من علاقات سابقة، وآرائنا الشخصية المسبقة عن حقيقة الآخرين، حتى من نعرفهم جيدًا، تعوقنا من التعرف عليهم كما هم

في الحقيقة. فنحن لا نرى بوضوح بسبب "الخشبة" التي بأعيننا (متى ٧: ٣ - ٥).

وتتطلب السيطرة على التفكير في العلاقات أن نكون دؤوبين ونشطين في فحص مناطق الخطأ لدينا. فكلما استوعبنا معلومات وأفكاراً جديدة نما تفكيرنا وازداد تكيفنا مع الواقع.

كما نحتاج إلى التأكد من توصيل أفكارنا بشكل واضح. يعتقد الكثيرون بأنه يجب على الآخرين أن يكونوا قادرين على قراءة أفكارهم ومعرفة ما يريدون. وهذا يقود إلى الإحباط، فحتى بولس قال: "لأَنْ مَنْ مِنَ النَّاسِ يَعْرِفُ أُمُورَ الإِنْسَانِ إِلاَّ رُوحُ الإِنْسَانِ الَّذِي فِيهِ؟" (١كورنثوس ٢: ١١). ويا لهَ منَ قول عظيم عَنَ الحدود! فلكل منا أفكاره الخاصة، ولابد أن نعبر عنها إذا أردنا أن يعرفها الآخرون.

الرغبات

تقع رغباتنا ضمن حدودنا. فلكل منا رغبات، وأحلام وأماني، وخطط وأهداف، وتشوق وعطش عديدة. وكلنا يبغي إرضاء "نفسي"، لكن لماذا لا تشبع "نفسي" ولا ترضى إلا قليلاً؟ يكمن جزء من المشكلة في نقص الحدود المنظمة ضمن شخصياتنا. فنحن لا نستطيع أن نعين من هي "النفس" على وجه الوضوح وما هي رغباتها الحقيقية. فالكثير من الرغبات تتنكر وكأنها شيء أصيل، فقد تكون مجرد نزوات لا تعبر عن حقيقة ما نرغب. فعلى سبيل المثال، الكثير من مدمني الجنس يبحثون عن التجارب الجنسية، فيما هم في الحقيقة يرغبون في المحبة والحنان.

وقد كتب يعقوب عن هذه المشكلة في عدم السيطرة وعدم البحث عن حقيقة رغباتنا "تَشْتَهُونَ وَلَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ. تَقْتُلُونَ وَتَحْسِدُونَ وَلَسْتُمْ تَقْدِرُونَ أَنْ تَنَالُوا. تُخَاصِمُونَ وَتُحَارِبُونَ وَلَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ، لأَنَّكُمْ لاَ تَطْلُبُونَ. تَطْلُبُونَ وَلَسْتُمْ تَأْخُذُونَ، لأَنَّكُمْ تَطْلُبُونَ رَدِيًّا لِكَيْ تُنْفِقُوا فِي لَذَّاتِكُمْ" (يعقوب ٤: ٢ - ٣).

ونحن عادة لا نطلب ما نرغبه من الله، كما تختلط عادة هذه الرغبات بأشياء لا نحتاجها حقًا. ففي حين يهتم الله برغباتنا حقًا؛ فهو الذي أوجدها فينا. ولنتأمل معًا في

كلمات الكتاب القائلة: "شَهْوَةَ قَلْبِهِ أَعْطَيْتَهُ وَمُلْتَمَسَ شَفَتَيْهِ لَمْ تَمْنَعْهُ. سِلاَهْ. لأَنَّكَ تَتَقَدَّمُهُ بِبَرَكَاتِ خَيْرٍ. وَضَعْتَ عَلَى رَأْسِهِ تَاجاً مِنْ إِبْرِيزٍ" (مزمور ٢١: ٢ - ٣)؛ "وَتَلَذَّذْ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيَكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ" (مزمور ٣٧: ٤)؛ "يَعْمَلُ رِضَى خَائِفِيهِ وَيَسْمَعُ تَضَرُّعَهُمْ فَيُخَلِّصُهُمْ" (مزمور ١٤٥: ١٩).

فالله يحب أن يهب أبناءه العطايا، لكنه أب حكيم. فهو يعطينا ما يراه صالحاً لنا. لذا يجب أن ندرك حقيقة أنفسنا ودوافعنا الحقيقية حتى نعرف ما نسأل وأن نمنح إياه. فإذا كنا نسعى لإشباع كبريائنا أو لتعظيم ذواتنا، فمن غير المؤكد أن الله سيهتم بإجابة هذه الرغبة. ولكن إن كنا نسأل ما هو خير وصالح، فإنه سيهتم بالفعل بكل ما نطلبه منه.

كما أننا ملزمون أيضًا ببذل الجهد في معرفة حقيقة رغباتنا وطلباتنا (فيلبي ٢: ١٢ - ١٣؛ الجامعة ١١: ٩؛ متى ٧: ٧ - ١١). نحتاج أن نتحكم في رغباتنا وأن نطوعها حتى نتمكن من الوصول لحالة الرضا في حياتنا "اَلشَّهْوَةُ الْحَاصِلَةُ تَلَذُّ النَّفْسَ أَمَّا كَرَاهَةُ الْجُهَّالِ فَهِيَ الْحَيَدَانُ عَنِ الشَّرِّ" (أمثال ١٣: ١٩)، ولكن بمزيد من العمل!

الحب

إن أعظم هبة أعطاها لنا الله هي قدرتنا على تقديم المحبة وكذلك الاستجابة لها. فالقلب الذي وهبه الله لنا حين خلقنا على صورته هو أساس وجودنا، كما أنه يمنحنا قدرته على تفجير ينبوع داخلنا يتدفق منه الحب كذلك القدرة على استقبال الآخرين له، إنه طوق النجاة في حياتنا.

يلاقي الكثير من الأشخاص صعوبة في تقديم المحبة وكذلك استقبالها بسبب الجروح والخوف. ويؤدي ذلك إلى شعورهم بالخواء واللا معنى لأنهم أغلقوا قلوبهم أمام محبة الآخرين. والكتاب المقدس واضح حول وظيفتي القلب: استلام النعمة والمحبة داخلياً والتدفق خارجياً.

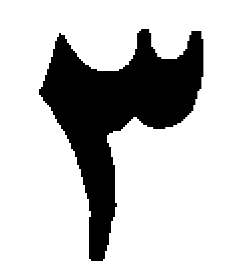
ولنستمع إلى الكتاب المقدّس وهو يخبرنا كيف يجب أن نحب: "تُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ. ... تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ" (متى ٢٢: ٣٧، ٣٩). وعن كيفية

فتح قلوبنا لاستقبال المحبة: "فَمُنَا مَفْتُوحٌ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الْكُورِنْثِيُّونَ. قَلْبُنَا مُتَّسِعٌ. لَسْتُمْ مُتَضَيِّقِينَ فِينَا بَلْ مُتَضَيِّقِينَ فِي أَحْشَائِكُمْ. فَجَزَاءً لِذَلِكَ أَقُولُ كَمَا لأَوْلاَدِي: كُونُوا أَنْتُمْ أَيْضاً مُتَّسِعِينَ!" (٢كورنثوس ٦: ١١ - ١٣).

إن أرواحنا مثل قلوبنا تحتاج الحب كما تحتاج لتدفق الدم من وإلى القلب وإذا كانت قلوبنا في طبيعتها الجسدية عبارة عن عضلة، وعضلة حيوية لحياتنا فإنها تحتاج إلى أن نستخدمها وأن نقوم بتدريبها لأنها إن أصيبت بسوء فسوف تبطئ وتضعف.

لابد وأن ندرك مسئوليتنا تجاه هذه الوظيفة الودودة لأنفسنا وأن نمارسها. فقد تؤدي المحبة المكبوتة أو التي ننكرها إلى قتلنا.

فلا يستطيع البعض السيطرة على أنفسهم في مقاومة قبول المحبة. فالمحبة موجودة حولهم ومتوافرة، ولكنهم لا يدركون أن سبب وحدتهم ناتج من عدم استجابتهم لها. وعادة ما يصرح هؤلاء بأنهم "يفتقدون لمحبة الآخرين" ويكون تصريحهم هذا تعبيراً عن استجابتهم السلبية. فنحن عادة ما نناور بشكل مهذب لنتجنب مسئوليتنا تجاه المحبة؛ وهنا لابد أن نعلن تملكنا على قلوبنا وأن نواجه ضعفاتنا في تلك المنطقة. لأن هذا سيفتح أمامنا أبواب الحياة، كما علينا أن نواجه مسئوليتنا عن جميع المناطق التي سبق وتحدثنا عنها لأنها تقع في نطاق حدودنا الشخصية. وليس هذا بالأمر الهين لكن، كما سنرى في الفصل القادم، فإن بعض مشاكل الحدود تتخذ أشكالاً سهلة التمييز.



مشاكل الحدود

بعد الحلقة الدراسية التي كُنَّا نقودها لمدة يوم واحد، عن الحدود الكتابية، رفعت سيدة يدها وقالت: "أدرك بأن لديَّ مشاكل في الحدود. لكن ألا يعاني زوجي، الذي انفصل عنا، وبعد أن عاشرني وأخذ كل أموالنا وتركنا، أليس لديه هو الآخر مشاكل مع الحدود؟".

من السهل إساءة فهم الحدود. يبدو لنا من الوهلة الأولى أن الشخص الذي يلاقي صعوبة في وضع الحدود يرى في الآخر أن له مشكلة مع الحدود؛ على أية حال، فالأشخاص الذين لا يحترمون حدود الآخرين يعانون هم أيضًا من مشاكل مع الحدود. فقد تلاقي هذه المرأة صعوبة في وضع حدودها، لكن علاوة على ذلك، فإن زوجها لم يحترم حدودها.

سنقوم في هذا الفصل بتصنيف الأنواع الرئيسية لمشاكل الحدود، مُعطينك بعض الأمثلة فيما يتعلق بأفكارك. وسترى بأن النزاعات على الحدود لا تقتصر فقط على أولئك الذين لا يستطيعون قول "لا".

• المذعنون: قول "نعم" للشر

"هل يُمكنني أن أُخبرك بشيء مُحرج؟"، هكذا سألني روبرت. روبرت عميل جديد، كان يُحاول أن فهم "لماذا

يلاقي صعوبة كبيرة في رفض مطالب زوجته الدائمة". فقد أوشك على الإفلاس من جراء مجاراته لـ"جونيسيس".

"كنت الولد الوحيد في عائلتي، والأصغر بين أربع أخوات. وكان في منزلنا سياسة غريبة ذات وجهين تضمّنت عراكاً". وتنحنح روبرت، وهو يجاهد من أجل الإستمرار. "يكبرني أخواتي بثلاث إلى سبع سنوات. وحتى وصولي للصف السادس كُنَّ الأكبر والأقوى. وكُنَّ يستغللن حجمهن وقوتهن لينلن مني - أعني أنهنَّ كُنَّ يؤذوينني بالفعل.

"إلا أن الجزء الأغرب من كل ذلك كان موقف والديَّ. اللذين كانا يقولان "روبرت هو الولد، والأولاد لا يضربون البنات، فهذا سلوك سيئ!، فقد كان لزامًا عليَّ مجابة ثلاثتهم، فأي مقاومة دفاعية كانت سلوكًا سيئًا؟". توقف روبرت عن الحديث، فقد كان خجله يمنعه من الاستمرار، لكنه كان قد قال ما فيه الكفاية، فقد كشف جزءًا من أسباب خلافاته مع زوجته.

عندما يُعلّم الآباء أبناءهم وضع تلك الحدود أو قول لا هذا شيء سيئ، فإنهم يعلمونهم في نفس الوقت أن بوسع الآخرين أن يفعلوا بهم ما يشاءون. وهم يُرسلون أولادهم عزّل في عالم مليء بالكثير من الشرور. متمثلاً في أشخاص مُسيطرين، مناورين واستغلاليين، كما يتمثّل الشر في شكل اغراءات.

وللشعور بالأمان في مثل هذا العالم الشرير، يحتاج الأطفال لأن يكون لديهم القدرة لقول أشياء مثل:

- "لا" .
- "أنا غير موافق".
- "لن أفعل".
- "لا أرغب في ذلك".
- "توقف عن ذلك".
- "هذا الأمر يؤذيني".
- هذا شيء سيئ".
- "أنا أرفض أن تلمسني في هذا أو ذاك المكان".

فسلب أو إضعاف قدرة الطفل على قول أي من تلك التعبيرات تعوقه مدى الحياة. فالبالغون المعاقون مثل روبرت لديهم هذا الجرح من الحد الأول: فيقولون "نعم" للأشياء السيئة.

هذا النوع من التصارع مع الحد يُدعى إذعانًا. فلدى هؤلاء الأشخاص الطيّعون حدود ضبابية وغير واضحة؛ و"يذوبون" في مطالب وحاجات الأشخاص الآخرين. ولا يستطيعون الاستقلال، والتميز عن الأشخاص الذين يستغلونهم. فالمذعنون، على سبيل المثال، يتظاهرون بمحبة نفس الأشياء والأماكن التي يفضلها أصدقاؤه "فقط لمجاراتهم"، ويقللون من قيمة اختلافهم عن الآخرين، حتى لا تهتز المركب. والمذعنون "حرباويون"، فبعد فترة من الزمن يصعب تمييزهم عن بيئتهم التي يكونون فيها.

ويعتبر عدم القدرة على قول "لا" أمام الشر أمرًا مُفسِدًا بوجه عام. ليس لأنه فقط يمنعنا من رفض وصد الشر في حياتنا، لكنه غالبًا ما يعوِّقنا عن تمييز الشر. فالعديد من الأشخاص المُذعنين يُدركون متأخرًا جدًا بأنهم متورطون في علاقة خطرة أو سيئة. فـ"رادارهم" الروحي والعاطفي مكسور، ولم يعد لديهم القدرة على حراسة قلوبهم (أمثال ٤: ٢٣).

فهذه النوعية من مشكلات الحدود تَشلُّ ليس فقط عضلات هؤلاء الأشخاص. فحينما يحتاجون لحماية أنفسهم بقول "لا"، تحتبس الكلمة في حناجرهم. ويحدث هذا لعدّة أسباب مختلفة:

- الخوف من إيذاء مشاعر الشخص الآخر.
- الخوف من الهجر والانفصال.
- الرغبة أو الميل في الاعتماد كليةً على الآخرين.
- الخوف من غضب الآخرين.
- الخوف من العقاب.
- الخوف من الإحراج.
- الخوف من أن يُنظر إليهم على أنهم أنانيون أو سيئون.

- الخوف من أن يكونوا غير روحانيين.
- الخوف من تأنيب الضمير المبالغ فيه.

ويتمثل السبب الأخير في الشعور بالذنب. والأشخاص الذين يعانون من المبالغة في تأنيب الضمير يحملون أنفسهم بذنوب لا يأخذها عليهم الرب نفسه ولا يدينهم عليها. وكما يقول بولس "... فَضَمِيرُهُمْ إِذْ هُوَ ضَعِيفٌ يَتَنَجَّسُ" (١كورنثوس ٨: ٧). فالخوف من مواجهة ضمائرهم وذاتهم الداخلية، والنقد غير الكتابي، يجعلهم يقلصون حدودهم الشخصية.

فعندما نستسلم للشعور بالذنب، فإننا نذعن لضمير قاسٍ. وينعكس الخوف من مخالفة هذا الضمير القاسي في عدم القدرة على مواجهة الآخرين - الموافقة على شيء غير مرغوب فيه- وإلا سنواجه شعورًا أعمق بالذنب.

يختلف الخضوع لكلمة الله عن هذا النوع من الإذعان. ففي متى ٩: ١٣ يقول بأن الله يطلب منا "رَحْمَةً لاَ ذَبِيحَةً". وبقول آخر، أن الله يريدنا أن نخضع من الداخل أي خضوع بالروح وليس خضوعًا ظاهريًا في حين نمتلئ بالغيظ في داخلنا. والمذعنون يُحملّون أنفسهم فوق طاقتهم ولا يحددون قدراتهم، ليس عن رضاء أو رغبة ولكن عن خوف.

• المُتحاشون: قول "لا" للخير

فجأة، أصبح الجو هادئاً جدًا في غرفة المعيشة. فمجموعة دراسة الكتاب المقدس التي كانت تجتمع في منزل عائلة كريج لمدة ستة أشهر أصبحت فجأة أكثر حميمية. فقد بدأ الليلة خمسة أزواج بالمشاركة بمصارعاتهم الحقيقية في حياتهم، ليس فقط بطلبات عادية "من أجل العمّة ساره". فقد انسكبت الدموع، وتأصل الدعمٍ، وليس فقط النصيحة الطيبة، والتعهدات. فقد تبادل الكُل الكلام معًا، فيما عدا المُضيفة "رايتشل هيندرسن". كانت رايتشل القوّة الدافعة وراء تشكيل مجموعة دراسة الكتاب المقدس. وهي وزوجها "جو" من طوّرا صيغتها، وعاد الأزواج الآخرين، وفتحا بيتهما لهذه الدراسة. وبسبب انغماسها في دور القيادة،

تجنبت مشاركة تجاربها مع الآخرين. فقد تعودت التهرب من هذه المناسبات مفضلة أن تدفع الآخرين للمشاركة. ولكن هذه المرة انتظر الآخرون مشاركتها. نظرت "رايتشل" حولها وهي تتنحنح وأخيرًا تحدثت: "يبدو أن الرب ثقّل قلبي بكلمة بعد سماعي لمشاكل كل الموجودين. أعتقد أنه أراد أن يقول لي إن مشاكلي لا شيء بالمقارنة بكل ما شاركتم به. وإنه من الأنانية أن أضيع الوقت في الكلام عن مشاكلي الصغيرة التي أواجهها. لذا.... من يريد بعض الحلوى؟"

لم ينبس أحد بكلمة. لكن الخيبة كانت ظاهرة على كل الوجوه. فقد تجنّبت "رايتشل" هذه الفرصة أيضًا لمشاركة الآخرين وقبول محبتهم واهتمامهم كما تلقوا هم منها هذه المحبة.

يعتبر هذا المعوق أحد مشاكل الحدود ويسمى التحاشي: بالقول "لا" للخير. وهو يعبر عن عدم القدرة على طلب المساعدة من الآخرين، والعجز عن إدراك الاحتياج الشخصي، والسماح للآخرين بالتدخل. ينسحب المتحاشون عندما يكونون في حاجة؛ ولا يسألون عن دعم الآخرين.

لماذا يُعدُّ التحاشي أحد مشاكل الحدود؟ في قلب الصراع تتشوش الحدود وتصير كالحوائط. فمن المفترض أن تمكننا من "التنفس"، وأن تكون مثل الأسيجة ببوابات تسمح بدخول الخير إلينا ومنع الشر من الدخول وإبقاءه خارجاً. والأشخاص الذين يستبدلون حدودهم بالسدود والحوائط لا يسمحون بتقبل الخير ولا الشر. فلا يستطيع أحد أن يمسُّهم.

أبدع الله حدودنا بحيث يكون لها بوابات. فقد وهبنا الحرية لنستمتع بالعلاقات الطيبة الآمنة وتجنب العلاقات المدمرة. حتى أنه أعطانا حرية أن نسمح له بالدخول أو أن نغلقها في وجهه:

"هَئَنَذَا وَاقِفٌ عَلَى الْبَابِ وَأَقْرَعُ. إِنْ سَمِعَ أَحَدٌ صَوْتِي وَفَتَحَ الْبَابَ، أَدْخُلُ إِلَيْهِ وَأَتَعَشَّى مَعَهُ وَهُوَ مَعِي" (رؤيا ٣: ٢٠)

فليس لله مصلحة في انتهاك حدودنا لأن هذا يخصنا نحن. وانتهاك الحدود يفترض أنه يُوقعُ أضرارًا بالثقة. فهذه مسؤوليتنا نحن أن ننفتح إليه في وقتٍ الحاجة والتوبة. وبرغم ذلك فأن ينفتخ المتحاشون على كلٍ من الله والناس أمر شبه مستحيل.

تؤدي الحواجز غير النفّاذة عند المتحاشين إلى تصلبهم تجاه احتياجاتهم الإلهية. ويعتبرون مشاكلهم واحتياجاتهم المتروكة كشر مدمر. أو كشيء يجب الخجل منه.

بعض الأشخاص، مثل مارتي، وكلٍ من المذعنين والمتحاشين. ففي الجلسة الأخيرة، ضحكت مارتي بشكل حزين على نفسها: "إنني أمثل نموذجًا لهذا. فعندما يحتاج شخص ما لأربع ساعات مني، فانا لا أستطيع أن أقول "لا"، وعندما أحتاج أنا لمن يسمعني عشر دقائق فقط ، فأنا لا أجسر أن أسأل. ألا يُمكن وضع محوّل في رأسي لعكس هذه العملية؟".

العديد من الأشخاص البالغين يُشاركون مارتي مشكلتها. بقول "نعم" للشر (مُذعن) وبقول "لا" للخير (مُتحاشي). فالأشخاص الذين يعانون من هاتين المشكلتين (الإذعان والتحاشي) ليسوا فقط عاجزين عن رفض الشر بل هم غير قادرين على استقبال العون الذي يبذلونه بسخاء للآخرين. إنهم يدورون في دائرة من الشعور بالاستنزاف وعدم القدرة على التقاط الأنفاس يفقدون فيها طاقاتهم.

وهم يعانون مما يُسمى "بالحدود الارتجاعية". فليس لديهم الحدود عندما يحتاجون إليها، ويضعونها حين لا يجب أن تكون.

• المُسيطرون: عدم احترام حدود الآخرين

"ما الذي تعنيه، أتُغادر؟ لا، لا يمكنك الخُروج الآن!" هذا ما قاله ستيف وهو ينظر عبر مكتبه إلى مِساعده الإدراي. فقد كان فرانك يعمل لدى ستيف منذ عدة سنوات، وقد فاض به الكيل أخيرًا. فقد أعطى عمله كل وقته وجهده ولم يتوقف رئيسه عن استغلاله.

لقد مارس "ستيف" ضغطه المرة تلو أخرى على "فرانك" ليبقى في العمل، لساعات إضافية غير مدفوعة الأجر، على مشاريع مهمة. حتى أنه قد تخلى عن أجازته السنوية أكثر من مرة تحت إلحاح "ستيف". إلى أن كانت القشة التي قصمت ظهر البعير، عندما بدأ "ستيف" الاتصال بـ"فرانك" في البيت، كل يوم تقريبًا، وأثناء تناوله العشاء حيث يلتئم شمل الأسرة، وكانوا في أغلب الأوقات ينتظرانه حتى ما ينتهي فرانك من مؤتمره على الهاتف مع رئيسه.

وكم من مرة حاول فيها فرانك الحديث مع ستيف حول انتهاكه لوقته الخاص. لكن ستيف لم يستطع أبدًا فهم مدى تعبه وإرهاقه. فهو في النهاية، يحتاج فرانك، وفرانك هو من جعله ناجحاً. كما كان من السهل دائمًا اقناع فرانك ببذل المزيد من الجهد.

لقد كان لدى "ستيف" مشكلة في الاستماع وتَقبلُ حدود الآخرين. فقد كانت مسألة إقناع الآخرين بما يريد أمرًا سهلاً بالنسبة له. وتسمى هذه المشكلة مع الحدود "السيطرة". والشخص المُسيطر لا يمكنه احترام حدود الآخرين، من ثمَّ فهم يحتاجون للسيطرة على الآخرين.

يُصدِّق المُسيطرون النكات القديمة التي أُطلقت على تدريب مندوبي المُبيعات الأكثر بيعاً: إن "لا" قد تعني ربما، وقد تعني "نعم". ففيما قد تكون هذه القاعدة صالحة لبيع أو ترويج سلعة ما، إلا أنها قد تكون مدمرة في العلاقات. ويشعر هؤلاء المسيطرون بأنهم مُستأسدون، ومناورون وعدوانيون.

تكمن المشكلة الأساسية لدى هؤلاء الأشخاص في عدم قدرتهم على سماع كلمة "لا"، فيما يكونون هم قادرين على قول كلمة "لا"، إذ أنهم يميلون لإلقاء مسؤولية حياتهم على عاتق الآخرين. ويمارسون عدة وسائل للضغط ليدفعوا الآخرين لحمل الأعباء نيابة عنهم، والتي قصد الله أن يحملونها بمفردهم.

هل تذكر مثل "الصخرة وحقيبة الظهر" في الفصل ٢؟ المسيطر يبحث عن شخص ما ليحمل عنه حقائب ظهره (مسؤولياته الشخصية) بالإضافة إلى صخورهم (الأزمات والأعباء الساحقة). فلو تحمَّل "ستيف" أعباء عمله بنفسه، لأمكن لـ"فرانك" أن يُساهم بفرح بساعات عمل إضافية من حين لآخر. لكن أنانية "ستيف" وعدم تحمله المسئولية، جعل موظفاً كفئاً مثل "فرانك" يهرب منه ويبحث لنفسه عن عمل في مكان آخر.

يمكن تصنيف هؤلاء المسيطرين لفئتين:

١. **مُسيطرون عدوانيون.** وهم من لا يستجيبون لحدود الآخرين، بل ويقتحمون أسيجة الأشخاص الآخرين كدبابة. وهم يسيئون للآخرين، أحيانًا شفيهاً، وأحيانًا أخرى جسدياً. لكن في معظم الأحوال هم غير مُدركين بأن للآخرين أي حدود، وكأنهم يعيشون في عالم كله "نعم". ليس فيه مكان لشخص آخر يقول "لا". وهم يلجأون لدفع الآخرين للتغيير بما يناسب وأفكارهم عن طريقة الحياة التي يجب أن تكون. ويتجاهلون مسئوليتهم عن فهم حقيقة وإمكانيات الآخرين.

يعتبر بطرس نموذجًا للمُسيطر العدواني، فحين كان يسوع يحدث تلاميذه عن معاناته القادمة وموته وقيامته، أخذه بطرس جانبا وبدأ ينتهره، فما كان من يسوع إلا أن انتهر بطرس قائلا: «اذْهَبْ عَنِّي يَا شَيْطَانُ لأَنَّكَ لاَ تَهْتَمُّ بِمَا للهِ لكِنْ بِمَا لِلنَّاسِ». (مرقس ٨: ٣٣).

لم يستطع بطرس قبول حدود الربُّ، إلا أنه، فورًا، واجه يسوع انتهاك بطرس لحدوده.

٢. **مسيطرون مناورون.** وهم أقل صدقًا من المُسيطرين العدوانيين لأنهم يحاولون إقناع الآخرين ليتنازلوا عن حدودهم ويستدرجونهم للموافقة. ويتلاعبون بالملابسات حتى يحققوا ما يريدون بأساليب غير مباشرة، ويغوون الآخرين حتى يحملوا أعباءهم، مستخدمين وسائل تدفع إلى الإحساس بالذنب.

هل تذكر كيف خدع توم سوير زملاءه في اللعبة ليقوموا بتبييض السياج له؟ لقد زيّن طلبه وكأنه يمنحهم امتيازاً، مما جعلهم يصطفون للدهان.

وكيف احتال يعقوب ابن اسحق على أخيه من أبيه وأمّه "عيسو" لأن يتنازل عن حق البكورية (تكوين ٢٥: ٢٩ - ٣٤)، وبمساعدة أمِّه، خدع أباه ليمنحه بركة عيسو (تكوين ٢٧: ١ - ٢٩). وفي الواقع، أن اسم يعقوب يعني "مخادع". وهو في العديد من الأوقات استخدم ذكاءه لتجنُّب حدود الآخرين.

إلا أن الحدث الأهم في حياة يعقوب في تقليل مناوراته بتقليل الحدود كان حين مواجهته مع الله في الشكل الإنساني (تكوين ٣٢: ٢٤- ٣٢). فقد "تصارع" مع الله طوال الليل وبعد ذلك غير اسمه إلى إسرائيل. تعني الكلمة إسرائيل "من يُحارب مع الله"، بعد أن تركه الله بفخذ مَخلوع.

لقد تغيّر يعقوب، وأصبح أكثر صدقًا وأقل مخادعةً. وصارت عدوانيته أكثر وضوحًا، كما يدل على ذلك اسمه الجديد. يستطيع المسيطر المخادع من السيطرة على عدم أمانته فقط عندما يواجه بها، ويتراجع عنها ويحترم حدود الآخرين.

يُنكر المناورون رغباتهم في السيطرة على الآخرين؛ ويوارون تمركزهم حول ذواتهم كالمرأة الزانية في سفر الأمثال "أَكَلَتْ وَمَسَحَتْ فَمَهَا وَقَالَتْ: «مَا عَمِلْتُ إِثْمًا !»." (٣٠: ٢٠).

صَدِّق أو لا تصدِّق، فالمذعنون والمتحاشون يمكن أيضًا أن يكونوا مُسيطرين. وهم يكونون، على أية حال، أكثر مناورة من العدوانيين. وقد يقوم الخانعون المتحاشون بخدمة ما لصديق طمعًا في أن يصبحوا محبوبين عندما يحتاجون للمساندة المعنوية. كما أنهم ينتظرون دائمًا رد الجميل وقد يبقون منتظرين ذلك لسنين طويلة، خاصة إذا قدموا هذا الجميل لشخص لا يجيد قراءة أفكارهم.

أين موطن الخطأ في هذه الصورة؟ أنها لا تمت للمحبة بصلة. فالمحبة التي يعلمنا إياها الرب لا تنتظر المقابل

(١كورنثوس ١٣: ٥). فالاهتمام بشخص ما ننتظر منه نفس الاهتمام هو طريقة غير مباشرة من السيطرة على الآخر. وسوف تفهم ما أقصده إذا كنت يومًا طرفًا في علاقة مناورة مثل هذه. فإن لم ترد على مجاملة ما، أو جميل ما مقدم لك، فسوف تجرح الطرف المقابل الذي ينتظر منك أن توافيه بنفس القدر.

إصاباتُ الحدود

عند هذه النقطة، قد تقول لنفسك، لنتوقف لحظة، "كيف يمكن أن يطلق على المسيطرين تسمية "المُجرِّحين"؟ وهم المجروحون، وليسوا بالجرحى!". في الحقيقة، قد يتسبب المسيطرون في الكثير من الضرر للآخرين، لكنهم يعانون أيضًا من مشكلات في الحدود. ولندخل معًا لنرى ما يحدث في العمق.

يعاني الأشخاص المسيطرون من عدم التوازن، ولديهم قدرة محدودة لكبح رغباتهم ونزعاتهم. في حين نتصور أنهم "يحصلون دائمًا على ما يريدون في الحياة"، لكنهم ما زالوا عبيداً لشهواتهم. ويصعب عليهم التأخر في اشباعها، لذلك يكرهون سماع كلمة "لا" من الآخرين. وهم في حاجة ماسة لتعلم كيفية الإنصات لحدود الآخرين حتى يلاحظوا حدودهم الشخصية.

وهم أيضًا محدودو القدرة، فلا يستطيعون تحمّل مسؤولية السيطرة على مقاليد حياتهم. كما لا يستطيعون الاستمرار في الحياة وحدهم، بدون الاعتماد على تهديدهم وتلاعبهم. والحل الأمثل هو أن نتركهم يواجهون نتائج عدم شعورهم بالمسؤولية.

وأخيرًا، نجد أنهم معزولون، حيث يبقي الناس على علاقتهم بهم بدافع الخوف، أو الشعور بالذنب، أو التبعية. وإن كانوا أمناء مع أنفسهم فأنهم لا يشعرون بأنهم محبوبون لأنهم يعرفون في أعماق قلوبهم أن بقاء الناس معهم هو نتيجة سيطرتهم على زمام العلاقة. فإن توقفوا عن التهديد

أو استخدام الجسد فسوف يُهجرون. وعلى مستوى أعمق، مُدركون لعزلتهم "لاَ خَوْفَ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ" (١يوحنا ٤: ١٨). فلا يمكننا إرهاب الآخرين أو جعلهم يشعرون بالذنب ونحتفظ بحبهم في نفس الوقت.

غير المستجيبين: لا يسمعون احتياجات الآخرين

ارتجفت يدُ "بريندا" وهي تقول: "لقد كونت عادة عدم الاكتراث بتقريع زوجي "مايك". لكن خلال الأسبوعين الماضيين، مع كل مشاكل الأولاد وضغط العملِ جعلني أشعر بالضعف الشديد. فردّت فعله هذه المرة لم تُغضبني فقط بل جرحتني أيضا. لقد آذاني هذا الأمر بشدة؟".

كانت "بريندا" هذه تخوض في مشاكل زوجية في الآونة الأخيرة. فقد كانت تعتبر زواجها من "مايك" زواجًا ناجحاً. فزوجها يتمتع بدخل جيد، وهو مؤمن نشط وأب كفء. لكن لم يكن لديها في علاقتهما مساحة للتعبير عن متاعبها واحتياجاتها.

بدأت الزوجة حديثها في لطف مع زوجها، فقد كانت تتكلم مع مايك في غرفة النوم بعد أن يأويِ الأطفال إلى الفراش، فبدأت تخفف عن نفسها، عن مخاوفها ومشاعرها التي تؤرقها بعدم كفاءتها في العمل، حين قال لها زوجها بلا مقدمات "إذا كنتِ لا ترتاحين لهذه المشاعر فعليك بتغييرها. إن الحياة شاقة وعليك مواجهتها".

شعرت الزوجة بالهزيمة والدمار، وإنه كان عليها أن تتوقع هذا الرد فلم يكن من السهل عليها التعبير عن احتياجها خاصة مع زوجِها البارد. فشعرت كما لو أنه مزق كل مشاعرها تمزيقاً، وبدا كأنه لا يعي أي شيء من معاناتها ولا يريد ذلك أيضًا.

كيف تعتبر مثل هذه الحالة مشكلة من مشكلات الحدود؟ أليست مجرد عدم لياقة؟ قد يكون الأمر كذلك، ولكن ليس بهذه البساطة. فلنتذكر أن الحدود هي طريقة لوصف

مجالات مسئوليتنا: ما نحن مسئولون عنه، وما يخرج عن حدود هذه المسئولية. فإن كان لا يجب أن نتحمل مسئولية مشاعر، وسلوك، ومواقف الآخرين، لكننا نتحمل جانباً من المسئولية تجاههم.

فلدى "مايك" مسؤولية للإرتباط بـ"بريندا"، ليس فقط بالإنفاق عليها وكوالد لأبنائهما، لكن أيضًا كزوج محب، فتعاطفه الشعوري معها جزء من محبته لها كنفسه (أفسس ٥: ٢٨، ٣٣). صحيح أنه ليس مسئولاً عن توازنها النفسي، لكنه مسئول عنها هي كشخص، وتعتبر عدم قدرته على الاستجابة لاحتياجها تخلياً عن هذه المسئولية.

لذلك نطلق اصطلاح "عديمي الاستجابة" على هذه النوعية من الناس لقصور اهتمامهم ورعايتهم لعلاقاتهم. ويمثل هؤلاء الأشخاص عكس ما نصحنا به في (أمثال ٣: ٢٧) "لاَ تَمْنَعِ الْخَيْرَ عَنْ أَهْلِهِ حِينَ يَكُونُ فِي طَاقَةِ يَدِكَ أَنْ تَفْعَلَهُ". ولهذه العبارة "فِي طَاقَةِ يَدِكَ أَنْ تَفْعَلَهُ" عَلاَقة بقدراتنا واستطاعتنا، ويوجد نص آخر مهم في (رومية ١٢: ١٨) "إِنْ كَانَ مُمْكِناً فَحَسَبَ طَاقَتِكُمْ سَالِمُوا جَمِيعَ النَّاسِ". لنلاحظ هنا أيضًا الشرط "إِنْ كَانَ مُمْكِناً" فنحن لا نستطيع أن نمنح السلام لمن لا يقبله!. لاحظ أن كلا من النصين يشير إلى نفس الفكرة: أي مسئوليتنا عن رعاية ومساندة (في حدود) الآخر الذي أعطاه الله لنا كشريك أو رفيق في الحياة. ويعتبر رفض تحمل هذه المسئولية مشكلة من مشكلات الحدود.

وينقسم غير المستجيبين إلى مجموعتين:

١. من لديهم روح الانتقاد لاحتياجات الآخرين: فهؤلاء الذين يدينون احتياجات الآخرين (إسقاط كرهنا لاحتياجاتنا الخاصة على الآخرين) وقد تحدث عنهم المسيح في (متى ٧: ١ - ٥)، فهم يكرهون عدم اكتمالهم لذلك يتجاهلون احتياجات الآخرين.

٢. الغارقون في احتياجاتهم ورغباتهم لذا يقصون الآخرين (كصورة من صور محبة الذات "النرجسية").

وهنا يجب أن لا نخلط بين هذه الأنانية مع الإحساس الذي وهبنا الله لنقوم بمسئوليتنا تجاه احتياجاتنا الشخصية أولاً بحيث نستطيع أن نعطي الآخرين (فيلبي ٢: ٤). فالله يريدنا أن نسدد احتياجاتنا فنستطيع مساعدة الآخرين دون الوقوع في أزمات.

المسيطرون وغير المتجاوبين

يجد المسيطرون غير المستجيبين صعوبة في الخروج من دائرة ذواتهم. فهم يرون الآخرين كمسئولين عن معاناتهم وهم في حالة بحث دائم عمن يعتني بهم. وينجذبون نحو شخص ذي حدود مشوشة، ويقبل أن يتحمل ما يفوق طاقته وخارج حدوده في العلاقات. يبدو الأمر لمن يقوم بالشكوى من ذلك كالمزحة المعروفة: ماذا يحدث عندما يقابل شخص (مقهور) شخصًا آخر مسيطرًا وعديم الحس؟ الجواب: يتزوجان!

في الحقيقة، يبدو هذا معقولاً. فالمتحاشون الطيّعون يبحثون عن شخص ما ليسيطر عليهم. فهذا يمكنهم من الاستمرار في الخنوع ويبعدونهم عن المسُّ باحتياجاتهم. كذلك الشخص المسيطر يظل يبحث عن أحد ما يحمل المسئولية نيابة عنه. ولا يوجد أفضل من شخص خانع متراجع ليقوم بهذا الدور.

فيما يلي جدول يوضح أربعة أنواع من مشاكل الحدود. سوف يساعدك على الإلمام بها ومعرفة ما لديك منها

ملخص لمشاكل الحدود

	لا يستطيع القول	لا يستطيع السماع
لا	الطيّعون يشعر بالذنب و/ أو تحت سيطرة الآخرين؛ ولا يستطيع وضع الحدود.	المسيطرون يخترق حدود الآخرين بشكل عنيف وعدواني ومناور.
نعم	غير المتجاوب يضع الحدود ضدّ مسئوليته في تقديم المحبة.	المتحاشي يضع الحدود ضد قبول عناية واهتمام الآخرين.

قضايا الحدود الوظيفية و العلائقيّة

مشكلة أخيرة من مشاكل الحدود تتعلق بالتفريق بين الحدود الوظيفية و العلائقية. تُشير الحدود الوظيفية إلى قدرة شخص على إتمام عمل، أو مهمة، أو مشروع، أو وظيفة. ولها علاقة بالأداء، والنظام، والمبادرة، والتخطيط. أما الحدود العلائقية فتشير إلى القدرة على قول الحق للآخرين الذين نحن في علاقة معهم.

وبشكل آخر يمكن إن نقول أن الحدود الوظيفية تشير إلى دور "مارثا"، والعلائقية إلى دور "مريم" (لوقا ١٠: ٣٨ - ٤٢). فقد كانت مريم ومارثا صديقتان ليسوع. أعدّت مارثا العشاء، فيما جلست مريم عند أقدام يسوع. إعترضت مارثا على عدم مساعدة مريم لها، فقال يسوع: "اخْتَارَتْ مَرْيَمُ النَّصِيبَ الصَّالِحَ" (آية ٤٢). ولم يقصد يسوع بأن انشغال مارثا بالخدمة كان سيئًا، ولكنه كان الشيء غير المناسب في الوقت غير المناسب.

لدى العديد من الناس حدود وظيفية جيدة، لكن الحدود العلائقية سيئة. أي أنهم يستطيعون إتمام ما يوكل به إليهم على أحسن وجه، إلا أنهم لا يسطيعون إخبار صديق لهم بأنهم لا يحبون تأخيره المُزمن. والعكس يمكن أن يكون صحيحاً أيضًا. والبعض قد يكونون في غاية الصراحة والوضوح مع الآخرين فيما لا يحبون أو لا يتقبلونه لكنهم لا يستطيعون الاستيقاظ صباحًا للذهاب للعمل!.

لقد ألقينا نظرة على صنوف مختلفة للحدود. لكن كيف يمكن أن نطوّر؟ ولماذا يبدو أن لدى بعض الناس هذه الحدود وبشكل طبيعي بينما يفتقدها تمامًا آخرون؟ يتعلق الأمر، كالعديد من الأمور الأخرى، بالأسرة التي ينشأ فيها الشخص.

٤

كيفية إنماء الحدود

لم يكن لدى "جيم" القدرة على قول "لا" لأي شخص، خاصة رؤسائه في العمل. و قد رُقيّ مؤخراً إلى منصب مدير العمليات في شركة كبرى. وقد أكسبته مؤثوقيته استحقاق لقب "السيد الأقدر" بجدارة.

لكن بين أطفاله كان له لقب آخر: "الشبح". فجيم لا يتواجد أبدًا في منزله. فأن يكون "السيد الأقدر" فهذا معناه ليالي من السهر في المكتب. وتناول العشاء، عدة مرات في الأسبوع، في الخارج. ومعناه لا أجازات أسبوعية، كما يعني أيضا التراجع عن وعوده للأطفال بالخروج والتنزه، والذهاب إلى حديقة الحيوان.

لم يكن "جيم" راضياً عن غيابه المستمر، لكنه برره لنفسه بأن هذا ما يستطيع تقديمه لأولاده، ليوفر لهم حياة محترمة. وكانت زوجته تبرر تغيبه للأولاد، ولنفسها أيضًا، بالقول "هذا هو أسلوب بابا في التعبير عن محبته لنا" وقد كادت تصدق الأمر أيضًا.

فاض الكيل بالزوجة في النهاية فأجلسته على الأريكة في غرفة المعيشة، وقالت له: "أنا أشعر وكأني أم وحيدة مع أولادها. لقد افتقدت وجودك لفترة، لكنني الآن لا أشعر بشيء".

تجنب جيم نظراتها وقال "عزيزتي؛ أعرف، أعرف. فكم أود أن أقول "لا" للناس أكثر مما أفعل، لكن الأمر صعب و..."

ردت الزوجة: "وأخيرًا وجدت شخصًا تستطيع أن تقول له "لا"، ثم انتحبت قائلة: "أنا والأطفال!".

تفجّر شيئ ما بداخله من جراء هذا الحديث. كم هائل من الشعور بالألم، والذنب، والخجل، ممزوجًا بالشعور بالعجز والغضب. فتدافعت الكلمات من فمه: "هل تظنين أنني مستمتع بالاستسلام للآخرين؟ وهل تظنين أنني أستمتع بالتخلي عن أسرتي وإحباطها؟" ثم صمت لبرهة و هو يكافح لاستعادة رباطة جأشه، ثم قال: "لقد عانيت طوال حياتي من الخوف من أن أخذل الآخرين. أنا أكره هذا الأمر في حياتي. كيف أصبحت على هذا النحو؟".

كيف أصبح "جيم" على هذا النحو؟ إنه يحب أسرته. وآخر شيء يريده هو إهمال أعز الناس لديه، زوجته وأطفاله، لم تبدأ مشاكل "جيم" مع زواجه، لكنها تطورت أثناء علاقات الحياة المبكرة ثم أصبحت جزءًا من تكوين شخصيته.

كيف نطور قدراتنا على رسم حدودنا؟ هذا هو هدف هذا الفصل. ونأمل بأن تتمكن من استيعاب المناطق التي بدأت عندها المشاكل الخاصة بالحدود لديك وكيف يمكن إصلاحها.

ولنتذكر معًا، وكما قرأت في هذا القسم صلاة داود لله عن حياته وتطويرها

"اخْتَبِرْنِي يَا اللهُ وَاعْرِفْ قَلْبِي. امْتَحِنِّي وَاعْرِفْ أَفْكَارِي. وَانْظُرْ إِنْ كَانَ فِي طَرِيقٌ بَاطِلٌ وَاهْدِنِي طَرِيقاً أَبَدِيّاً"

(مزمور ١٣٩: ٢٣ - ٢٤)

إرادة الله لنا هي أن نعرف مواضع الخطأ والألم لدينا، سواء من جراء أنفسنا أو بسبب الآخرين. فلنسأله أن ينير أذهاننا حتى نضع أيدينا على العلاقات والقوى المؤثرة في حياتنا والتي تتسبب في معاناتنا. إن الماضي هو المدخل

أو الطريق الذي يجب أن نطرقه، ليتم إصلاح الحاضر ولضمان مستقبل أفضل.

تطوير الحدود

قد تتذكر المثل القديم: "الجنون وراثة، ترثه من أطفالك؟" إلا أن الحدود ليست وراثية، بل تُبنى. يريدنا الله أن نتفهم شخصياتنا منذ الصغر حتى نكون أحراراً مسئولين، وصادقين، ومحبين. إن عملية تطوير الحدود عملية مستمرة، برغم أنها تتكون في مراحل حياتنا الأولى الأكثر حسماً، حيث تتشكل شخصياتنا.

فالكتاب المقدس ينصح الأباء "رَبِّ الْوَلَدَ فِي طَرِيقِهِ فَمَتَى شَاخَ أَيْضاً لاَ يَحِيدُ عَنْهُ" (أمثال ٢٢: ٦). والعديد من الأباء يُسيئون فهم هذه الفقرة، فهم يظنون أن "فِي طَرِيقِهِ" تعني "في الطريق الذي ، نحن الأباء، نعتقد بأنه الطريق الصحيح". وهنا يمكننا أن نرى بوضوح بداية الاختلاف والمشاكل مع الحدود؟.

تعني هذه الآية في الحقيقة "الطريق الذي رسمه الله له أو لها"، بمعنى آخر، أبوّة جيدة لا تُكره أو تُقولب الطفل إلى صورة "الطفل المثالي". لكنها تعني المشاركة في مساعدة الصغار لاكتشاف خطة الله لحياتهم ومعونتهم على الوصول إلى ذلك الهدف.

يعلمنا الكتاب المقدس بأننا ننمو في الحياة على مراحل. فيكتب يوحنا إلى "الصغار"، و"الشباب"، و"الآباء" ولكل فئة مهام متميزة للأداء (يوحنا الأولى ٢: ١٢ - ١٣).

تتطور الحدود كذلك على مراحل مختلفة بحيث يمكن إدراكها والوعي بها. في الواقع يتكون لدى الصغار والأطفال في علاقاتهم الأبوية المبكرة، مهارات تمكنهم من ملاحظة تطور حدودهم الشخصية.

الارتباط: أساس لبناء الحدود

لم تستطع "ويندي" فهم ذلك، فشيئ ما لم يربط الأمور بعضها ببعض بالرغم من قراءاتها للكتب الكثيرة،

والأشرطة التي استمعت إليها، وكل برامج المساعدة الذاتية التي درستها لتنمية قدراتها على المواجهة. فما زالت "ويندي" تصل إلى نفس النتيجة في كل حديث مع أمها حيث تذهب سُدى و تذوب كل تقنيات مساعدة الذات والنصائح، فكل حديث تقليدي مع الأم غالبًا ما ينتهي بانتقاد الأم لأسلوبها في تربية أبنائها، ودائمًا تأتي نفس النصيحة المثالية من الأم "لقد كنت أماً لسنوات أطول منك، فقط اتبعي ما نصحتك به".

لم تقاوم "وندي" نصائح أمها لمجرد العناد، لكن أمها تريد فقط أن تفرض عليها أسلوبها غير المرن والمتسلط. في الوقت الذي أرادت فيه هي أن تعبر دائمًا عن نفسها مع أمها. أرادت علاقة جديدة مع أمها. أرادت أن تكون صريحة حول سيطرة أمها، التي ربتها، أرادت "ويندي" البلوغ إلى مرحلة صداقة بالغة مع أمها.

إلا أن الكلمات كانت تتجمد على شفاهها. ففكرت أن تكتب لها عما يعتمر بداخلها من مشاعر. كما كانت تتدرب كثيرًا على ما ستقوله قبل أن تتحادث معها. لكن، ورغم ذلك، كانت في كل مرة تظل صامتة ولا تعبر عن نفسها. لقد إعتادت على الخضوع، والإذعان، والرضا كطفل أمام أمه. حتى تأخر الوقت وبدأت تفقد الأمل في تغيير الأوضاع، ووصلت إلى حد الانفجار والغضب.

توضح معاناة ويندي حاجتنا الماسة لبناء حدود. فلا يهم أن تتحدث فقط مع نفسك في الأمر، أو أن تقرأ، أو تدرس، أو تتدرب، فلن نتمكن ولن ننجح في بناء هذه الحدود بمعزل عن مُساندة الله والآخرين. لا يجب أن نبدأ حتى في وضع الحدود قبل أن نتواصل بعمق وننفتح على من سيحبوننا أيًّا ما نكون.

فاحتياجنا الأعمق هو أن ننتمي، أن نكون في شركة، أن يكون لنا سُكنى نفسي وروحي. إن طبيعة الله ذاتها هي في شركة "الله محبة" كما يقول في (يوحنا الأولي ٤: ١٦). والمحبة تعني الشركة، والرعاية، والتواصل بيننا وبين الآخرين.

وكما هو الحال في طبيعة الله، فإن أكثر إحتياجنا الأساسي هو التواصل. عندما خلق الله كونه الجديد المثالي، وَقَالَ الرَّبُّ الالَهُ: «لَيسَ جَيِّدا انْ يَكونَ ادَمُ وَحدَهُ فَاصْنَعَ لَهُ مُعِينا نَظِيرَهُ» (تكوين ٢: ١٨)، فالله هنا لم يكن يتكلم عن الزواج. لكنه كان يتكلّم عن الشركة مع آخرين غير أنفسنا، نرتبط بهم، ونتوق لهم، ونلجأ إليهم.

فقد خُلِقنا من أجل الشركة. والتواصل هو مصدر الوجود لأنفسنا. وعندما تشرخ أو تصاب هذه الشركة، نفقد قدراتنا على تطوير وبناء حدودنا. لماذا؟ لأننا عندما نفقد الشركة، لا يكون أمامنا ملجأ أمين أمام الصراعات. وعندما لا نشعر بالأمان في كوننا محبوبين، نجد أنفسنا مضطرين للمفاضلة بين خيارين سيئين:

١. أن نضع حدودًا ونخاطر بفقدان الشركة، وقد كان هذا خوف "ويندي" من فقدان أمها إذا ما واجهتها، وعندها تصبح وحيدة ومعزولة. فيما لا زالت تحتاج للتواصل مع أمها للشعور بالأمان.

٢. أن لا نضع حدودًا ونظل أسرى رغبات الآخرين. وهذا ما حدث مع "وندي"، حيث ظلت أسيرة رغبات أمها.

لذا، فالمهمة التطويرية الأولى للأطفال هي توثيق العلاقة بوالديهم. لاحتياجهم بالإحساس بأنه مُرحب بهم من العالم المحيط بهم وبالإحساس بالأمان. لذا فمن واجبات الوالدين توفير الدفء والحب الدائمين، وكذلك الضمان النفسي. وعمل الأم في هذه المرحلة هو إدخال الطفل في علاقة مع العالم المحيط، وهكذا يتعلم الطفل أن الأم هي مصدر كل هذه المشاعر، كما يمكن للأب أو أي شخص آخر (المربية) أن يقوم بهذه الوظيفة أيضًا.

ينشأ الارتباط عندما تبدأ الأم في الاستجابة لاحتياجات الطفل. مثل الاحتياج للقرب، والحمل، والغذاء، وتبديل الملابس. وبينما تُقابل احتياجات الطفل الرضيع باستجابة أمه الإيجابية، يبدأ الطفل بالقبول، أو في تكوين صورة نفسية لأم مُحبة و الموجودة دائمًا وودودة.

وفي هذه المرحلة، ليس لدى الأطفال الرُضّع إحساس بالذات فيما عدا الأم. فهم يعتقدون، "أنا وأمي شيءٍ واحد". ولا يكون لديهم أي إدراك بكونهم كيانًا منفصلاً عن الأم، ويسمى هذا الالتصاق أحيانًا بالتكافل، وهو نوع من "السباحة في القرب" من الأم. ومع هذا الإتحاد المتعايش، قد يضرب الأطفال متى شعروا بأن الأم ليست حولهم. والأم وحدها التي تستطيع تهدئتهم.

وتتكون هذه الصورة الشعورية بين الأم وطفلها في الشهور القليلة الأولى للحياة. ويسمى هذا "الاحتياج الملح" للوجود بقرب الأم بحاسة الثبات الشعوري. ويشير الثبات الشعوري إلى حاسة الطفل الداخلية بالانتماء والأمان الداخلي، حتى في عدم وجود الأم إلى جواره. فما يمنحه الشعور الداخلي بالأمان هو حالة العطاء المستمر للحب من الأم.

وقد ذكر هذا الاحتياج في الكتاب المقدس "وَأَنْتُم مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ" (أفسس ٣: ١٨) و"مُتَأَصِّلِينَ وَمَبْنِيِّينَ فِيهِ [المسيح]، وَمُوَطَّدِينَ فِي الإِيمَانِ" في (كولوسي ٢: ٧). وتُظهر لنا إرادة الله بالنسبة للإنسان في أن ينال الحب الكافي منه (من الله) ومن الناس حولنا وآلا نكون معزولين حتى عندما نكون وحدنا.

وتكون حالة الالتصاق الأولى، التي يشعر خلالها الطفل بالأمان في محيطه الأسري، تمهيداً لبناء أساس متين مساند يهيئه لتحمل الانفصال، ومواجهة الصراعات التي تُصاحب عملية تطور الحدود.

الانفصال والتشخّص*:

بناء الذات

"إنه كإلقاء مفتاح"، هذا ما قالته ميلي لأصدقائها من مجموعة الأمهات في الكنيسة. حيث كن يمارسن بعض الأنشطة المشتركة ويتحدثن عن أطفالهن ويتبادلن الآراء. وقالت لهن "إن ابنتي "هيلاري" التي كانت بالأمس طفلة

*. التشخُّص = العملية التي بها يطوّر الفرد شخصيته الخاصة.

لطيفة تتناول طعامها بهدوء وبنهم، لم تصبح كما كانت بالأمس واليوم تقذف بطعامها إلى الأرض!. لا أصدق أنها نفس الطفلة"

قوبلت شكوى "ميلي" بعلامات الموافقة والابتسام، فقد وافقنها جميعاً، وقلن يبدو أن كل الأطفال في نفس الوقت قد تغيروا بين يوم وليلة بعدما أكملوا عامهم الأول، وصاروا غريبين وصعبي الإرضاء.

فما الذي حدث؟ أي طبيب أطفال أو مختص في التربية كفء سيشهدون بأن التغيير يبدأ اثناء السنة الأولى من حياة الطفل ويستمر حتى بلوغه سن الثالثة. وهو تغيير طبيعي، وإن كان تغيراً إلى الفوضوية، وعدم النظام، لكنه طبيعي تمامًا، وجزء من خطة الله للطفل.

فبعد أن ينال الطفل الإحساس بالأمان الداخلي والتواصل، تظهر حاجة جديدة. حاجة الطفل الرضيع للاستقلال، والحركة الذاتية. ويطلق الخبراء على هذه المرحلة الانفصال والتشخُّص، ويشير الانفصال إلى حاجة الطفل لإدراك ذاته ككيان متميز عن أمه بأنها (ليست أنا). ويصف "التشخّص" الهوية التي تتطور لدى الطفل أثناء عملية الانفصال عن الأم (أنا).

فلا يمكنك أن تكون "أنا" دون أن يكون لديك "ما ليس أنا" اولاً. فهذا مثل محاولة بناء منزل على قطعة أرض مليئة بالأشجار والحشائش البرية، فيجب أن نمهد مكان البناء أولاً، وذلك بإخلاء الأرض، ومن ثمَّ تعهد بالبدء بالبناء. لذا عليك أن تقرر أولاً ما هو ليس أنت قبل أن تكتشف السمات الأصيلة الحقيقية لهويتك التي خلقك الله عليها.

تصف الحالة الوحيدة المسجّلة عن يسوع كفتى هذا المبدأ. فحين عتّاب يوسف أمه له بعد أن تركاه في أورشليم فعندما رجعا وجداه يُعلِّم في الهيكل. إلا أن كلمات يسوع لِأمه كانت: "فَقَالَ لَهُمَا: «لِمَاذَا كُنْتُمَا تَطْلُبَانِنِي؟ أَلَمْ تَعْلَمَا أَنَّهُ يَنْبَغِي أَنْ أَكُونَ فِي مَا لأَبِي؟" (لوقا ٢: ٤٩) وقد قصَد المسيح بذلك: أنا لدي قيم، وأفكار، وآراء تختلف عنكِ ياأمي. لقد عرف

يسوع ما لم يكنه، بالإضافة إلى كينونته من هو.

إن عملية الانفصال/ التشخّص ليس عملية انتقال ناعم في حياة الشخص. هناك ثلاث مراحل فاصلة لبناء حدود صحية واضحة في سن الطفولة وهي "التفريخ، والممارسة، ثم التقارب".

التفريخ: "أمي وأنا لسنا نفس الشيء"

على حد تعبير أم لطفل رضيع "إن هذا التغير ليس عدلاً، فبعد أربعة أشهر من القرب الكامل. فقد أحببت عجز إيريك، وتبعيته، وإحتياجه لي، فقد كنت كفايته، فجأة يتغير كل شيء، ولم يعد أي شيء كما كان، فلم يعد يحتاجني لأحمله، ويهتم أكثر بغيري. من الناس الآخرين وزاد شغفه باللعب الملونة أكثر مني!".

وختمت قولها: "لقد بدأت أستوعب الأمر الآن، لقد احتاجني لأربعة أشهر فقط وأصبح دوري كأم يتلخص لمدة السبع عشرة السنة القادمة في إعداده لكي يكون قادرًا على الانفصال عني!".

لقد استوعبت هذه الأم الأمر من عدة أوجه. فمن الشهر الخامس إلى الشهر العاشر الأولى من حياة الطفل تشهد تغيراً كبيرًا من "أنا وأمي شيء واحد" إلى "أنا وأمي لسنا شيئًا واحدًا". ففي أثناء تلك الفترة، يبدأ الأطفال بالإنتقال من اتحادهم السلبي بالأم إلى الاهتمام الشديد بالعالم المحيط. ويدركون بأن هناك عالماً كبيرًا مثيراً يجب أن يشاركوا فيه!.

وتسمى الأبحاث المعنية بالطفولة هذه الفترة "بالتفريخ" أو "التفاضل" أو "التمايز". وهي فترة الاستكشاف باللمس، والتذوق، والشعور بأشياء جديدة. ومع أن الأطفال في هذه المرحلة ما زالوا معتمدين على الأم، لكنهم لا يلتصقون بها، لأنهم لن يقنعوا بالإلتصاق بها. وبعدما يكون لديهم الشعور التام بالأمان الداخلي، يبدأون بالمغامرة، والتحرك. ويبدأ الحد الجغرافي يتشكل بابتعاده عن أمه.

وعندما ننظر إلى عيني أي طفل في هذه المرحلة، يمكننا أن نلاحظ دهشة آدم أمام صنيع الله في النباتات، والحيوانات، وفخامة الأرض التي صنعها الله. كما يمكن أن نرى الرغبة في الاكتشاف، والدافع للتعلم، وهذا ما يُلمّح إليه في أيوب ١١: ٧ "أَإِلَى عُمْقِ اللهِ تَتَّصِلُ أَمْ إِلَى نِهَايَةِ الْقَدِيرِ تَنْتَهِي؟" بالطبع، لا. لكننا مخلوقون للاكتشاف، ولمواجهة الخَلْق ولمعرفة الخالق.

وتعتبر هذه المرحلة صعبة على الأمهات الجديدات. وكما وصفت الأم في الحالة السابقة، قد تكون فترة محبطة لها. وتعتبر فترة صعبة بالذات على النساء اللاتي لم يتكون لديهن الإحساس بـ"التشخّص"، لحاجتهن للشعور بالقرب وأن أطفالهن يحتاجون إليهن ويعتمدون عليهن اعتمادًا كلياً. وهؤلاء النساء ينجبن أطفالاً عدة، أو يحاولن إيجاد طرق لقضاء الوقت مع الصغار، وهن لا يقتنعن بمسألة "انفصال" الطفل عن الأم ولا يحببن الابتعاد عنه ويعتبرن الانفصال شيئًا مؤلمًا بالنسبة للأم لكنه ضروري للطفل.

التجريب (الممارسة): "أستطيع عمل أي شيء!"

اعترض "ديرك" قائلا "لكن ما الخطأ في الرغبة في قضاء وقت ممتع؟ فليس مقصوداً بالحياة أن تكون مملة". كان "ديرك" في أواخر الأربعينيات من عمره، لكنه يرتدي ملابسه كطالب في الجامعة. وكان وجهه محمرًا، ونظراته شبابية تبدو غير طبيعية وغير متناسبة مع رجل في منتصف العمر. فقد كان هناك شيء ما في غير محله، و كان ديرك يحاول اقناع راعي كنيسته بتحويله من عضوية اجتماع العزاب في الخامسة والثلاثين وأكبر إلى اجتماع شباب العشرين إلى الثلاثين من العمر، قائلا له "أنهم ليسوا في مثل سرعتي فانا أحب القاطرات السريعة في الملاهي، والتأخر ليلاً، وتغيير الوظائف فهي تبقيني شابا كما تعلم؟".

يصف سلوك ديرك الشخص الذي ما زال حبيسًا في المرحلة الثانية من ممارسة الانفصال - التشخّص. فأثناء هذه المرحلة، والتي عادة ما تمتد من عمر ١٠ أشهر إلى

١٨ شهرًا من عمر الطفل (ثم تعود فيما بعد)، يتعلم الطفل المشي ويبدأ في استخدام الكلمات.

إن الفرق بين التفريخ والتجريب كبير جدًا. فبينما الطفل الرضيع في فترة التفريخ مغمور بهذا العالم وما زال يميل للإلتصاق بأمه، فإن الطفل في فترة التجريب يحاول تجاوزها! وذلك من خلال القدرة الجديدة على المشي الذي يفتح حاسته بالقدرة الذاتية على فعل الأشياء، وهو ما يجعل الأطفال مبتهجين ومملوئين بالطاقة. وهم يريدون محاولة عمل كل شيء، كالنزول على درجات السلم، أو وضع الشوكة في المقابس الكهربائية، ومطاردة ذيول القطط.

ويتسم الأشخاص الذين على شاكلة "ديريك" أنهم يلتصقون بهذه المرحلة حيث الكثير من المرح. إلا عندما يواجهون بعدم واقعيتهم ومبالغاتهم الحمقاء. وكذلك عدم تحملهم للمسئولية. ثم يصبح "بطانية رطبة" حيث يُقصد بهذا التعبير الشخص المتزوج من طفل مازال بمرحلة التجريب، وحيث لا وظيفة متعبة.

يصف سفر الأمثال ٧: ٧ الشاب الذي إلتصق بمرحلة التجريب: "فَرَأَيْتُ بَيْنَ الْجُهَّالِ لاَحَظْتُ بَيْنَ الْبَنِينَ غُلاَماً عَدِيمَ الْفَهْمِ".

كان لدى هذا الشاب طاقة، لكنه يفتقد الحدود، والحافز للتحكم في أهوائهم. وعادة ما يصبح مشوشاً جنسياً، وهو ما يحدث للبالغين المُمسكين في هذه المرحلة. وغالبًا ما ينتهي الأمر بهم إلى الموت: "حَتَّى يَشُقَّ سَهْمٌ كَبِدَهُ. كَطَيْرٍ يُسْرِعُ إِلَى الْفَخِّ وَلاَ يَدْرِي أَنَّهُ لِنَفْسِهِ". أمثال ٧: ٢٣

فيُشعرهم التجريب بأنهم لن يُمسكوا. بيد أن الحياة تلحق بهم.

أما الأطفال الذين يمرون بتلك المرحلة فيكونون في حاجة أكثر لتجاوب آبائهم في متعتهم، وإبتهاجهم الاكتشافي، مع وضع بعض حدود السلامة للتجريب. كمشاركتهم القفز على الفراش، وعدم كبح رغباتهم الممكنة. كما قد يؤدي عدم وضع أي حدود أمامهم إلى تعرضهم للإيذاء. أما الأباء المفتقرون للحدود السلامية فيدعون أطفالهم يقفزون حيثما

وأينما يريدون، وهو ما قد يُشبب في بعض الأحيان إلى إنسكاب قهوة الأب (أباء ديريك كانا من النوع الثاني).

يتعلم الأطفال في مرحلة التجريب هذه أن العدوانية وكذلك المبادرة أشياء جيدة. ويساعد الآباء، الذين يصرون على وضع حدود واقعية ثابتة أمام أبنائهم في هذه الفترة، لكن دون إفساد لحماستهم، أطفالهم في هذه المرحلة من التحول.

هل سبق ورأيت صورة ملصقات "خطوات الطفل الرضيع الأولى؟" تصوّر بعض منها أفكاراً خاطئة. إذ تصوّر طفلاً وهو يقوم بخطوات مترددة نحو أم بانتظاره، بذراعيها المفتوحتين. إلا أن الواقع مختلف تمامًا، وكما تذكر الأمهات أن الطفل يأخذ أولى خطواته في المشي "في اتجاه معاكس لحضن الأم" الدافئ المليء بالأمان متجها نحو الإثارة والاكتشاف، وحيث تكون الآم في الخلف. إن الحدود الجغرافية والجسدية تساعد الطفل على تعلم أن يقدم على الفعل دون أن يؤذي نفسه.

تزوّد المرحلة التجريبية الطفل بالطاقة وتحفزه على أخذ خطوته الحاسمة نحو تفرده وتمايزه. لكن لا يمكن أن تستمر حالة الابتهاج الحيوي هذه للأبد. فلابد أن يدخل الطفل في مرحلة جديدة للنمو، وأن يفسحوا مجالاً للمرحلة التالية، العلاقات.

التقارب: "أنا لا أستطيع عمل كل شيء"

تبدأ هذه المرحلة من عمر ١٨ شهرًا إلى ثلاث سنوات، وهذا التعبير Rapprochement مشتق من كلمة فرنسية معناها "إعادة علاقات منسجمة" بمعنى أن الطفل يرجع إلى الواقع. حيث تتراجع مرحلة الانبهار الساذج، مفسحة المجال للإدراك البطئ "بأنني لا أستطيع عمل كل شيء أريده". حيث يدرك الأطفال بأن العالم من حولهم كعالم مليء بالمخاطر، فيقلقون. ويدركون بأنهم ما زالوا محتاجين للأم.

إن مرحلة التقارب عودة للاتصال بالأم، لكن هذه المرة بشكل مختلف. فيرجع الطفل للالتصاق بأمه ولديه قدر من الاستقلالية، وبأفكار ومشاعر مختلفة، فهناك شخصان الآن، بإختلاف الأفكار والمشاعر. كما يكتسب فيها الطفل القدرة على التعامل مع عالمه الخارجي دون أن يفقد إحساسه بذاته.

تعتبر هذه المرحلة صعبة على كلٍ من الأطفال والوالدين. حيث يصبح الأبناء فيها مزعجين، كثيري الاعتراض والمعارضة، متغيري المزاج، وغضبهم واضح وصارم. وقد يذكرونك في غضبهم بمن يعاني من ألم حاد مزمن بأسنانهم.

دعونا ننظر معًا إلى بعض الوسائل التي يستخدمها الصغار في هذه السن لبناء حدودهم.

الغضب. الغضب شيء غير مستهجن، فقد خلقه الله فينا لغاية: فهو يخبرنا بأن هناك مشكلة من الضروري علينا أن نواجهها. والغضب وسيلة تعلم الأطفال بأن تجربتهم مختلفة عن شخص آخر. والقدرة على إستعمال الغضب للتمييز بين ذواتنا والآخرين، فهو يمثل حدًا من الحدود. وسوف يستطيع الأطفال القادرون على التعبير عن غضبهم بشكل ملائم إدراك التعامل مع أية إساءة أو سيطرة توجه إليهم في حياتهم، فيما بعد.

الملكية: قد يساء فهمها على أساس أنها تمثل مرحلة من "الأنانية"، ولكن في مرحلة بناء العلاقات يضيف الطفل كلمات جديدة إلى قاموسه مثل: ملكي - لي - وأنا. فسوزي لا تريد أي شخص آخر أن يحمل عروستها. و"بيلي" لا يريد أن يشاركه أحد من الأطفال الذين يزورونهم اللعب بشاحنته. يصعب فهم واستيعاب هذه المرحلة المهمة "مرحلة الذاتية" في العادة من الآباء المسيحيين. ويعلقون: "أنها الطبيعة الشريرة القديمة تطل برأسها القبيح في ابنتي الصغيرة" وسيحاول الأباء أن يقولوا بحكمه لأصدقائهم بأنهم "يحاولون مساعدة ابنتهم/ ابنهم في تعلم مشاركة

ومحبة الآخرين، إلا أنه/ أنها يصرُّ على الانغماس في أنانيته، وهي ما ليست عندنا".

يعتبر رد الفعل هذا غير صحيح وغير كتابي. فالتصور بأن ولع الطفل باكتشافه الجديد لقدرته على الملكية (ملكي) جزء من طبيعتنا الخاطئة الساقطة التي تريد لنا ما أراده الشيطان، كما في (إشعياء ١٤: ١٤) "أَصْعَدُ فَوْقَ مُرْتَفَعَاتِ السَّحَابِ. أَصِيرُ مِثْلَ الْعَلِيِّ". لأن هذا الفهم الرمزي لا يأخذ في الاعتبار الصورة الكاملة والصحيحة لكوننا مخلوقين على صورة الله.

فكوننا مخلوقين على صورة الله يعني أن لدينا القدرة على الملكية أو السيادة. كما أوكل الله آدم وحواء السيادة على الأرض، وإخضاعها وحكمها. كذلك، وهبنا الله السيادة على أوقاتنا، طاقتنا، مواهبنا، قيمنا، مشاعرنا، سلوكنا، وأموالنا وكل الأشياء التي سبق ذكرها في الفصل الثاني. فبدون "الملكية" نتجرد من إحساسنا بالمسئولية لتطوير، وترشيد، وحماية هذه المصادر. وبدون سيادتنا على ما نملك لا يصبح لدينا ذات (ذبائح) نهبها لله وملكوته.

يحتاج الأطفال جدا لتعلم أن "ملكي"، و"لي" و"أنا" ليست أشياء يقينية مقدسة. وسيتعلمون بالتربية الكتابية الصحيحة، التضحية وتطوير مقدرتهم على العطاء، والمحبة من القلب. ولن يحدث هذا قبل أن تتكون لديهم شخصية نالت احتياجها الكافي من الحب حتى تستطيع أن تمنحه "نَحْنُ نُحِبُّهُ لأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلاً" (يوحنا الأولى ٤: ١٩).

لا: حد من كلمة واحدة يستخدم الصغار الذين يمرون بمرحلة التقارب يستخدمون أحد أهم الكلمات في اللغة الإنسانية: الكلمة "لا". وقد يتعلم الأطفال هذه الكلمة في سن سابقة أثناء مرحلة "التفريخ"، إلا أنهم يتقنون إستخدامها في مرحلة التقارب. وهي أول حد فعلي يتعلمونه.

الكلمة "لا" تساعد الأطفال في الابتعاد عما لا يريدونه. وتعطيهم القدرة على الاختيار وتحميهم. ويعتبر تعلمنا لكيفية التعامل مع كلمات الرفض من الطفل أمر مهم

لتطور هذا الطفل. مثلاً نجد أن أبوين لطفلة لم يصغيا لرفض أبنتهما لتناول أطعمة معينة ثم يكتشفون، فيما بعد، أن لديها حساسية ضدها!

وعادة ما يكون الأطفال في هذه السن مدمنين بكلمة "لا". فهم لا يصرون فقط على رفض الخضروات أو الثوم في الطعام، لكنهم أيضًا يتحولون عن ألعابهم المفضلة! فكلمة "لا" تعني لهم أكثر بكثير من تلك الألعاب. إلا أنها تحميهم من الإحساس بالعجز الكامل وعدم القدرة.

وهنا لدى الآباء مهمتان مرتبطتان بـ "لا". أولاً، يحتاجون أن يساعدوا طفلهم على الإحساس بالأمان بما فيه الكفاية لقول لا، فبذلك سوف يحفز تطور بناء الحدود في شخصيته. مع الوضع في الاعتبار بأنه ليس مسموحاً لهم تنفيذ كل رغباتهم.

يجب أن يمنح الأطفال الصغار حرية أن يقولوا "لا" وأن تحترم هذه الـ "لا" كما لا يجب أن يشعر الآباء المعينون بهذا بالغضب أو المهانة بسبب اعتراض طفلهم، بل يساعدون طفلهم على الإحساس بأن "لا" مرحب بها كما يرحب بـ "نعم"، ففي الحالتين لن يتأثر حبهم له بالإجابة، فهم لن يمنعوا حبهم عنه إن هو قال "لا" وسيظلون على تواصلهم وحبهم وقبولهم له، كما يجب أن يعضد أحد الوالدين الآخر الذي استمع لكلمة "لا" من طفلهم، وتحتاج هذه العملية للكثير من العمل والجهد.

تواجه زوجان بجرح مشاعر أحد العمات نتيجة لرفض طفلتهما في منحها قبلة وحضن في كل مرة تقوم بزيارتهم. فأحيانا كانت الطفلة راغبة في الاقتراب وأحيانًا أخرى كانت تفضل البقاء بعيدا والمراقبة. تجاوب الزوجان مع شكوى العمة قائلين "نحن لا نريد أن تشعر "كاسي" بأنها مديونة بمودتها لأحد، فنحن نريدها أن تمتلك زمام حياتها"، فقد أراد هذان الوالدان أن تكون "نعم" طفلتهما "نعم" و"لا" أن تكون "لا"(متى٥: ٣٧). كما أرادوا لها أن تكون قادرة على قول "لا" حتى تستطيع في المستقبل قول "لا" في وجه الشر.

المهمة الثانية التي تقف أمام الوالدين في التقارب هو مساعدة الطفل على احترام حدود الآخرين، فالأطفال يحتاجون ليس فقط للقدرة على قول "لا" بل أيضا على قبولها من الآخرين.

ويجب أن يكون الأبوان قادرين على وضع حدود مناسبة للمرحلة السنية للأطفال، بمعنى أن يكونوا قادرين على مواجهة حالات الانفعال للأطفال وألا يضطروا مثلاً لتهدئتهم بشراء ما يطلبونه. وأن يكونوا على استعداد لمواجهة انفعالات أطفالهم ورغباتهم غير المعقولة عند الضرورة (أمثال ١٩: ١٨) "أَدِّبِ ابْنَكَ لأَنَّ فِيهِ رَجَاءً وَلكِنْ عَلَى إِمَاتَتِهِ لاَ تَحْمِلْ نَفْسَكَ". بكلمات أخرى، أن يعلموا أطفالهم عدم تَخطِّي حدود المسموح به قبل فوات الأوان.

وفي سن الثالثة تُبنى الحدود بشكل واضح جدًا. فعند هذه السن، يجب أن يتقن الأبوان المهام التالية:

١. القدرة على الارتباط بالآخرين عاطفيًا، وذلك دون التخلي عن الإحساس بالذات، وحريته في أن يكون بمفرده.
٢. القدرة على الرفض دون الخوف من فقدان محبة الآخرين.
٣. القدرة على قبول رفض الآخرين بدون الانسحاب عنهم عاطفيًا.

وقد علق أحد الأصدقاء ضاحكًا على هذه النقاط الثلاث، "أن كانوا سيتعلمون هذا في سن الثالثة؟ ماذا سيتعلمون إذاً في سن الثالثة والأربعين؟" نعم هذه المهام جسيمة. لكن تطوير الحدود ضروري في سنوات العمر الأولى.

هناك أيضًا مرحلتان من العمر بالإضافة إلى هذه المرحلة، ترتبطان ارتباطًا مهمًا وتركزان على وضع الحدود:

المرحلة الأولى، المراهقة: إن سنوات المراهقة إعادة تشريع السنوات الأولى من الحياة . وتتضمن قضايا بالغة أكثر، مثل الجنس، وهوية الجنس، والمنافسة، والهوية

البالغة. لكنها ترتبط أيضًا بمعرفة متى يقول "نعم" و"لا"، وعلى إدراك قيمة امتلاك الذات في أثناء هذه المرحلة المضطربة.

المرحلة الثانية، الشباب المبكر: وهو الوقت الذي يخرج فيه الأطفال من البيت أو كلية ويبدأون العمل أو يتزوجون. يعاني الشباب من ضعف وعدم استقرار في التكوين النفسي في هذه المرحلة. لأنهم يبدأون في مواجهة الحياة بأنفسهم، دون أجراس المدرسة، والجداول التي تنظم لهم الوقت المفروضة عليهم من قبل الآخرين، حيث الحرية الكبيرة والمسؤولية المخيفة جدًا، بالإضافة إلى مطالب الألفة والإلتزام. ويواجهون بالالتزامات بنفس القدر الذي يريدون به التحرر والاستقلال الشخصي. وهذا يعطي مناخاً خصباً لتعلم المزيد من الخبرات فيما يتعلق بتنمية قدراتهم على وضع محددات وحدود لهم.

وكلما تعلم الطفل مبكرًا عن الحدود، سهل له وهانت عليه التجارب فيما بعد. فطفولة مبكرة صحية (السنوات الثلاث الأولى) تمهد لمراهقة أخف وطأه واهتمامات متوازنة لمرحلة النضج والشباب. وتتم معالجة مشاكل الطفولة بالعمل الجاد والمثابرة في محيط الأسرة أثناء فترة المراهقة. لكن قد يؤدي معاناة مشاكل حادة في الحدود أثناء هاتين المرحلتين إلى كوارث في مرحلة النضوج. وقد عبرت إحدى الحاضرات في حديث عن تنمية الطفل بقولها "إنه من الجيد أن أكون على دراية بما يجب أن أكونه، لكن من الأفضل والأنفع لي هو معرفة ما الخطأ الذي وقعت فيه لأصلحه في مسيرة تطور الحدود لدي".

جروح الحدود: ما هو الخطأ الذي حدث؟

تكمن جذور مشاكل الحدود في احتكاكنا الذي لا ينتهي مع الآخرين، وأيضًا في طبيعتنا وشخصياتنا. وتحدث أهم الصراعات الخاصة بالحدود في السنين المبكرة الأولى من العمر. كما قد تحدث في إحدى المراحل، أو جميع المراحل العمرية التي نمر بها. الانفصال والتفرد -

التجريب والممارسة – العلاقات، وعلى وجه العموم، كلما كان الجرح عميقاً ومبكرًا زاد عمق المشكلة.

الانسحاب من الحدود: التباعد السلبي (اندحار - انهزام)

تمتمت "انجريد" وهي تحتسي القهوة مع صديقتها "أليس" "أنا لا أعرف لماذا يحدث هذا، لكنه يحدث، ففي كل مرة لا أتفق مع أمي حتى في أبسط الأمور أشعر بإحساس رهيب بأنها لم تعد موجودة بعد الآن وكأنها جرحت وانزوت ولا أستطيع استرجاعها مرة أخرى، إنه شعور مروّع حقًا عندما تحسين بأنك قد فقدت شخصا تحبينه".

لنكن صرحاء ونعترف أن لا أحد منا يحب أن يُقَال له "لا". فمن الصعب أن نتقبل رفض شخص آخر لمساندتنا، وتقربنا منه، أو للغفران. فالعلاقات الصحيحة مبنية على حرية أن ترفض وتواجه (أمثال ٢٧: ١٧) "الْحَدِيدُ بِالْحَدِيدِ يُحَدَّدُ وَالإِنْسَانُ يُحَدِّدُ وَجْهَ صَاحِبِهِ".

فالحقيقة هي أن النضوج والعلاقات القويمة تبنى على حرية الاختيار وإمكانية الرفض عند الضرورة. و يحتاج الأطفال حتى يكون نموهم النفسي صحيحاً للتأكد من أن رفضهم شيئًا ما أو استخدامهم لحدودهم سوف يقابل بالموضوعية، لأنه من المؤلم أن تُقابل اعتراضاتهم، وممارساتهم لحدودهم وتجاربهم الخاصة بالرفض والحرمان من الحب.

كما يجب آلا نسئ فهم هذا الأمر، فالقواعد والمحاذير التي يضعها الآباء ضرورية لاحتياج الأطفال لمعرفة الحدود والمحاذير السلوكية التي لا يجب تخطيها. كما يجب أن يواجهوا تهذيباً وعقاباً مناسباً لأعمارهم (والواقع أنه إن لم يضع الوالدان محددات وخطوطاً واضحة أمام أطفالهم، سوف يعاني هؤلاء الأطفال مشكلة من نوع آخر وهذا ما سوف نناقشه فيما بعد). إن ما نتحدث عنه هنا ليس إطلاق العنان أمام أبنائنا، فالوالدون لابد وأن يبقوا

على صلتهم الوثيقة وحميمية علاقتهم بأبنائهم حتى حين يختلفون معهم. ولا يعني هذا أيضًا أن ليس للأبوين الحق في الغضب، لكن مع عدم انسحابهم من العلاقة.

إن المقولة التي تتردد كثيرًا على مسامعنا: "إن الله يحب الخاطئين ولكنه يكره الخطية" هذا صحيح جدًا. فمحبته دائمة ولا تسقط أبدًا (كورنثوس الأولى ١٣: ٨) "اَلْمَحَبَّةُ لاَ تَسْقُطُ أَبَداً". فعندما ينفصل الأباء عن الطفل، حين يسيئ التصرف بدلاً من الإبقاء في حالة تواصل معه والتعامل مع المشكلة، تصبح محبة الله الدائمة مُحرّفة. وعندما ينسحب الآباء من الألم، أو خيبة الرجاء، أو الغضب السلبي، فإنهم يوجهون رسالة سلبية لأبنائهم مفادها: أنت محبوب طالما أحسنت التصرف، وأنت غير محبوب لأنك تخطئ.

ويترجم الطفل هذه الرسالة على النحو التالي: أنا محبوب لأنني حسن السلوك، وإذا لم أفعل فلن يحبني أحد.

ضع نفسك في مكان هذا الطفل. ماذا ستفعل؟ إنه ليس بالقرار الصعب. لقد خلق الله فينا الحاجة للتواصل والعلاقات مع الآخرين، فحين ينسحب الآباء عن أطفالهم، فهم في الأساس يمارسون ابتزازاً روحيًا ونفسيًا عليهم. مما قد يجعل الطفل هنا إمّا اللجوء إلى التظاهر بالموافقة ليحتفظ بعلاقته بوالديه، أو الاستمرار في الانفصال ويفقد علاقته الأكثر أهمية في حياته. وعادة، يلوذ الطفل هنا بالصمت.

يتعلّم الأطفال الذين ينسحب والدوهم عندما يبدأون بوضع حدودهم أن يقووا وينموا خضوعهم، ويتأكد لديهم وينشأ داخلهم التذمر كما يتشبثون بالجوانب الحساسة لديهم. ويتعلمون في نفس الوقت الخوف والارتياب، ويكرهون المقاومة والمكاشفة والاستقلالية. ويتعلم الأطفال الذين يجربون قدراتهم الحدودية أو المشاكسون أن يخفوا جوانب من مشاعرهم إن ابتعد عنهم شخص يحبونه عندما يغضبون.

والآباء الذين يقولون لأولادهم "أنه شيء مؤلم ومؤذي لنا عندما تكون غاضبًا"، فهم يُحملون الطفل مسؤولية الصحة النفسية للآباء. وهذا في الواقع، يجعل من الطفل والداً للوالد، وهو ما زال في عمر السنتين أو الثلاثة. من الأفضل كثيرًا أن نقول له: "اعلم أنك غاضب، لكن لا يمكنك برغم ذلك الحصول على هذه اللعبة". وبعدها يمكن للأب أو الأم أن يحل متاعبه النفسية مع صديق أو شريك حياته أو يضعها أمام الرب.

يشعر الأطفال، بالطبيعة، بأن لديهم صلاحيات مطلقة. فهم يعيشون في عالم تشرق فيه الشمس لأنهم صالحون، وتمطر السماء بسبب شقاوتهم. وبمرور الوقت سيتخلون عن هذه القدرة الكلية تدريجياً، كما يتعلمون بأن الحاجات والأحداث مهمة بجانبهم. لكن أثناء السنوات الأولى، تلعب هذه القدرة الكلية دورا مهمًا في جرح الحدود. عندما يشعر الطفل بانزواء والديه يصدق بسرعة أنه مسئول عن مشاعر والده ووالدته. وهذا ما تعنيه ذو صلاحيات مطلقة: "أنا قوي بما يكفي لجعل أبي وأمي ينسحبان، لذا يجب أن انتبه جيدا لهذا".

يمكن أن يكون انزواء الوالدين غير ملحوظ: نغمة صوت مجروح، أو فترة صمت طويل بدون إبداء أي سبب، أو يمكن أن يكون علنياً، كنوبات البكاء، أو المرض، أو الصراخ. ويكبر الأطفال الذين لديهم مثل هؤلاء الوالدين ليصبحوا ناضجين يرتعبون من اقامة حدودهم لأنها ستسبب لهم الهجر والعزلة القاسيين.

العداء ضد الحدود

ضحك "لاري" وهو يقول "هل أفهم لماذا لا أستطيع قول "لا"، ألا يوجد لديك سؤال أصعب؟ لقد تربيت في الجيش. وفي البيت كانت كلمة أبي قانوناً. وعدم الاتفاق معه يعني دائما تمرداً. لقد عارضته ذات مرة حين كنت في التاسعة من عمري، وكل ما أتذكره عن هذا الموضوع هو إفاقتي بعد فترة لأجدني ملقى على الأرض بعد استيقاظي

على الجانب الآخر من الغرفة مع صداع هائل، والكثير من المشاعر المجروحة".

ثاني جرح للحدود، أسهل في الاكتشاف من الأول، إنه عداء الوالدين للحدود. حيث يغضب أحد الوالدين حين يحاول الطفل في فصل نفسه عنه/ عنها، فيبزغ العداء في صورة كلمات غاضبة، أو عقاب جسدي، أو عواقب غير حميدة.

فقد يقول بعض الوالدين للطفل: "ستفعل ما أقول لك، فهذا سبب كاف لتفعله".

إن وجوب خضوع الأطفال لآبائهم مفهوم، لكنهم ينسحبون حين يتعرضون للعقاب بسبب نضجهم وتطور استقلاليتهم، بسبب الجروح التي يسببها لهم الألم والغيظ.

لقد أوكل الله رعاية الأبناء للآباء، لكنه لم يعطهم صك ملكية على نفوسهم. فإنكار حق الطفل في الاستقلالية برأيه وشخصيته بالضغط عليه حتى يفعل ما نريد ونتمنى نحن منه، يدفعه خوفاً من فقدان محبة الآخرين لأن يسعى لكسب (إرضاء الناس) وليس (إرضاء الله) (غلاطية ١: ١٠) "أَفَأَسْتَعْطِفُ الآنَ النَّاسَ أَمِ اللهَ؟ أَمْ أَطْلُبُ أَنْ أُرْضِيَ النَّاسَ؟ فَلَوْ كُنْتُ بَعْدُ أُرْضِي النَّاسَ لَمْ أَكُنْ عَبْداً لِلْمَسِيحِ".

ينتقد بعض الوالدين حدود أبنائهم قائلين:

"لو اختلفت معي فسـ ...."
"ستقوم به بطريقتي وإلا..."
"لا تسأل أمك"
"أنت تحتاج لتعديل موقفك"
"لا يوجد لديك سبب لتشعر بالسوء".

من الضروري أن يكون الأطفال تحت سلطة وسيطرة آبائهم، لكن عندما يُعاقب الآباء طفلهم على إستقلاليته المتزايدة، فعادة ما يؤول ذلك إلى الجروح والاستياء.

هذه العداوة تزييف سيئ لخطة الله في التأديب. إن التأديب في التربية هو "درب من تعليم الطفل السيطرة

على النفس من خلال مواجهة النتائج المترتبة على سوء السلوك". فالسلوك غير القويم ينتج عنه عدم ارتياح، وهو ما يدفعنا لنكون مسؤولين أكثر. أما أسلوب "طريقتي، أو ما أريد، وإلا فلا!" فهو يُعلّم الطفل الطاعة الظاهرية الكاذبة، خاصة إذا كان الأب من النوع المُلح.

وأسلوب "عليك أن تختار..."، هو أسلوب يعلم الأطفال تحمل مسئولية ما يقومون به. فمثلاً علينا بدلاً من أن نقول للطفل: "إن لم ترتب سريرك فسأحرمك من الخروج لمدة شهر" أن نقول له "إنك حر أن تختار أن ترتب سريرك وأعطي لك فرصة اللعب، بألعاب الفيديو (أتاري) أو أن لا تقوم بترتيب سريرك وفي هذه الحالة ستفقد هذه الفرصة للعب اليوم". وهنا يقرر الطفل قيمة ما يمكن أن يفقده بسبب عدم طاعته.

فتأديب الرب يعلم ويربي ولا يعاقب:

"لأَنَّ أُولَئِكَ أَدَّبُونَا أَيَّاماً قَلِيلَةً حَسَبَ اسْتِحْسَانِهِمْ، وَأَمَّا هَذَا فَلأَجْلِ الْمَنْفَعَةِ، لِكَيْ نَشْتَرِكَ فِي قَدَاسَتِهِ. وَلَكِنَّ كُلَّ تَأْدِيبٍ فِي الْحَاضِرِ لاَ يُرَى أَنَّهُ لِلْفَرَحِ بَلْ لِلْحَزَنِ. وَأَمَّا أَخِيراً فَيُعْطِي الَّذِينَ يَتَدَرَّبُونَ بِهِ ثَمَرَ بِرٍّ لِلسَّلاَمِ". (عبرانيين ١٢: ١٠ - ١١)

يفقد الأبناء الفرصة المتاحة للتدريب على الطاعة والسيطرة على النفس ولا يتعلمون الصبر للحصول على الرضاء والبهجة والعمل من أجل الحصول عليهما. عندما يواجه الآباء اعتراض أبنائهم وعدم طاعتهم بالقهر. فحينها يتعلمون فقط كيفية تجنب حنق الآخرين وغضبهم. وكم أتعجب أحيانًا على مدى رهبة وخوف بعض المؤمنين من غضب الله برغم من كل ما قرأوا عن مدى محبته؟

ويصعب ملاحظة نتائج القهر لسرعة تعلم الأطفال الذين يواجهونه، الاختفاء وراء ابتسامة تملق ومداهنة. ويعاني هؤلاء الأطفال عندما يكبرون من الاكتئاب، والقلق، وتقلب العلاقات ومشاكل الإيذاء الجسدي. ويدرك المجروحون من الحدود، ولأول مرة في حياتهم، أن لديهم مشكلة ما في تكوين شخصياتهم.

وينشأ عن القهر مشاكل الحاجة لسماع أو قول "لا"، حيث يتجاوب بعض الأطفال مع العدوانية بالخضوع والاكتئاب. لكن البعض منهم يتجاوبون ظاهريًا ويصبحون مسيطرين على الناس مثل الوالد العدواني.

والكتاب المقدس يُرجع عداوة الأطفال للحدود إلى الأباء كرد فعل متميز " أَيُّهَا الآبَاءُ، لاَ تُغِيظُوا أَوْلاَدَكُمْ لِئَلاَّ يَفْشَلُوا" (كولوسي ٣: ٢١). وبعض الأطفال يكون لديهم رد فعل على القسوة بالإلتزام والكآبة "وَأَنْتُمْ أَيُّهَا الآبَاءُ، لاَ تُغِيظُوا أَوْلاَدَكُمْ، بَلْ رَبُّوهُمْ بِتَأْدِيبِ الرَّبِّ وَإِنْذَارِهِ" (أفسس ٦: ٤)، لأن البعض الآخر من الأطفال يتجاوب مع العدوانية بالغضب، وحين يكبرون يكونون مثل والديهم العدوانيين الذين جرحوهم.

الحماية الزائدة

تحدث السيطرة الزائدة عندما يحاول الآباء الودودون حماية أطفالهم من إرتكاب الأخطاء وذلك بوضع قواعد وحدود صارمة جدًا. مثلاً، قد يمنعون أطفالهم من اللعب مع الأطفال الآخرين لحمايتهم من الأذى أو تعلم عادات سيئة. أو المبالغة في ارتداء الملابس لحمايتهم من نزلات البرد في الأيام الغائمة.

تكمن المشكلة في الحماية الزائدة بأنه فيما يحمل الأباء الصالحون على الحماية والسيطرة على الأطفال، يحرمونهم من فرصة التعلم من الأخطاء والتجربة. ولنتذكر هنا أننا نتعلم بالممارسة "بِسَبَبِ التَّمَرُّنِ قَدْ صَارَتْ لَهُمُ الْحَوَاسُّ مُدَرَّبَةً عَلَى التَّمْيِيزِ بَيْنَ الْخَيْرِ وَالشَّرِّ" (عبرانيين ٥: ١٤). والأطفال الذين يقعون تحت الحماية الزائدة من الأبوين معرضون أن يصبحوا اعتماديين، وفريسة سهلة للتناقضات، مع الصعوبة في وضع حدود قوية، وثوابت شخصية، والتقاعس عن المبادرة والإبداع.

التسيب

تنهدت "إيلين" فقد كان زوجها "بروس" في نوبة إلقاء الأشياء التي كانت تنتابه في كل مرة تسقط منها الكرة (أي تخطأ الهدف). وقد كان هذه المرة يصرخ بسبب اضطراره لإعادة جدولة خروجهم في المساء مع الـ "بيلينجس" لأن

إيلين نست استدعاء جليسة للأطفال حتى الرابعة مساء نفس اليوم. وهي لا تفهم الأسباب التي تدفعه إلى كل هذا الغضب حول الأمور التافهة. وقد تفهم الأمر على أنه واقع تحت ضغوط ويحتاج إلى راحة لبعض الوقت، لكنها لا ترى أن ما تفعله من خطأ يدفعه لهذا الغضب.

تربت "إيلين" بين أبوين متساهلين جدًا. لا يتركونها تقوم بأي شيء، بغرض حمايتها، كما لم يقوما بتأديبها أو عقابها على أي شيء. فقد ظننا دائمًا أنه بالكثير من الحب والكثير من الغفران سينشئونها امرأة صالحة.

لذا، فإن لم تقم بتنظيف المائدة بعد تناولها الطعام، قامت أمها بذلك بدلاً عنها. وعندما حطمت سيارة الأسرة ثلاث مرات، اشترى الأب سيارة عوضاً عنها. وعندما تستنفد المال المخصص لها، وضعوا لها المزيد في حسابها بالبنك، دون أي تعليق أو مراجعة. و قاموا بهذا بكل الصبر وكل الحب.

لكن أثر تصرف أبويها الخالي من أي حدود بالسلب علي نمو شخصيتها. وبرغم كونها زوجة وأم وشريكة حياة ودودة، وزميلة عمل مُحِبة، استمر الآخرون في المعاناة معها ومن طريقتها غير المنظمة ومن إهمالها. فعادة تكلف العلاقة معها الآخرين الكثير. لكنها مع ذلك تظل في أغلب الأحوال محبوبة لذا استمر الحال على ما هو عليه والمشكلة دون حل.

يعتبر هذا التسيب في التربية هو الوجه الآخر للقهر. ونعود، مرة أخرى، لنذكر أن الكتاب المقدس قد أمدنا بأسلوب وأصول التربية لمساعدة مثل تلك المرأة في نمو شخصياتها.

وأحيانًا ما ينتج هذا التسيب الممزوج بضعف التواصل من قبل الوالدين شخصًا عدوانياً ومسيطرًا. وقد مر معظمنا أو شاهد في السوق أو أحد المحلات طفلاً في الرابعة وهو في حالة سيطرة كاملة على الأم، التي تحاول السيطرة عليه سواء باللطف والملاطفة أو بالتهديد والوعيد لتجعله

يكف عن نوبة غضبه المزعجة. لكنها أخيرًا تخضع لثورته وتشتري له ما أراده وهي تقول له "لتعلم أن هذه هي آخر مرة" وهي مقتنعة بأن هذه وسيلة للسيطرة عليه، لكنها في الحقيقة متوهمة تمامًا.

لنتخيل طفل الرابعة، و قد بلغ سن الأربعين. ستتغير الأحداث لكن يظل جوهر الأمر كما هو عليه. فعندما يواجه بحاجز أمام رغباته سينفجر في نفس الثورة من الغضب مع فارق ٣٦ سنة من خضوع العالم لإرادته. مما سيجعله يحتاج لبرنامج قاس من المعالجة والإرادة القوية للإصرار على الشفاء.

قد يحتاج هذا العلاج إلى الوجود داخل مصحة أو مستشفى أو من خلال انفصاله عن شريك حياته، وأحيانًا بدخوله السجن أو إصابته بمرض قاس. فلا أحد يستطيع الهروب من تأديب الحياة (ولنذكر المثل المصري من لم يربه والداه، ربته الحياة)، فالذي نزرعه إياه نحصد، وكلما تأخر الوقت، ازدادت الصورة قتامة، بشدة وقسوة العصا المستخدمة للإصلاح.

وفي الحقيقة كنا نصف في كل ما سبق شخصًا لم يتدرب على سماع الآخرين واحترام حدودهم واحتياجاتهم. والواقع إن هذا النوع من البشر عانى من القصور في الحدود والتسيب في التربية بنفس ما تعرض آخرون للمعاناة بسبب قسوة الحدود الموضوعة عليهم.

التذبذب (الحدود المتناقضة)

ويتسم أحيانًا أسلوب تربية الآباء بالتذبذب فيما يضعونه من قواعد ومحاذير أمام أبنائهم بسبب عدم وضوح واضطراب أفكارهم بالنسبة للأسلوب الصحيح لتربية أبنائهم. وبذا يرسلون إشارات متناقضة لأبنائهم فلا يفهمون بوضوح ما هي حدودهم داخل الأسرة أو في الحياة عامة.

يكون الأب المدمن على الخمور عادة متذبذباً في علاقته وطريقة تربيته لأولاده وذلك لما يسببه الشراب من عدم القدرة على السيطرة على النفس والسلوك. مما يجعل

الطفل الذي ينشأ في عائلة يتعاطي أحد أبويه فيها الخمر متذبذباً ولديه مشاكل عميقة في نمو الشخصية. ولا يشعر الأطفال الذين يبلغون في هذه الأسر بالأمان في علاقاتهم ويتوقعون خذلان الآخرين لهم أو عدوانهم الفجائي عليهم ويظلون في حالة تأهب دائم.

وهؤلاء الأبناء وبالذات البالغين منهم يقلقهم ويبلبلهم أن يضع أحد أمامهم حدودًا وخطوطاً حمراء. فنتيجة الاعتراض غير محسوبة لديهم فقد تقبل أو قد تجلب عليهم العقاب ويبدون كالشخص المتردد في (رسالة يعقوب ١: ٦) يقول "لأَنَّ الْمُرْتَابَ يُشْبِهُ مَوْجاً مِنَ الْبَحْرِ تَخْبِطُهُ الرِّيحُ وَتَدْفَعُهُ". وهؤلاء الأبناء يعيشون في عدم يقين عن هويتهم ومسئولياتهم.

الصدمات الحادة

تعرضنا حتى الآن لخصائص سلوك الآباء تجاه أولادهم مثل الانسحاب، القهر، والتذبذب والتسيب. والتي تترك بمرور الزمن بصماتها الحادة على نفوس الأبناء.

وبالإضافة إلى كل هذه الأساليب، نجد أن الصدمات النفسية التي يعاني منها الأطفال تسبب أيضًا نفس التأثيرات السلبية على نمو شخصياتهم. والصدمة ليست مجرد نمط للشخصية بقدر كونها تجربة نفسية عميقة وقاسية. فالتعرض للاعتداء البدني أو الجسدي صدمة نفسية مثلها مثل الحوادث والأمراض العضال، مثل فقدان شخص عزيز جدًا أو قريب كموت أحد الأبوين أو الطلاق، أو العوز الشديد.

فهذه كلها صدمات وأزمات نفسية حادة. وأفضل الطرق للتفريق بين الصدمة والتصرفات الشخصية المؤثرة مثل القهر أو الإنسحاب، هو أن ننظر إلى شجرة ما في غابة أو بستان وكيف يمكن أن تُدمر. يمكن لهذه الشجرة أن تدمر من خلال التغذية من تربة غير صالحة، أو لسبب عدم أخذ كفايتها من الماء أو ضوء الشمس. وذلك يمثل لنا ما يفعله تصرف أو سلوك الأبوين تجاه الطفل. أو قد تدمر الشجرة

نتيجة لتعرضها لصاعقة تقصفها، وهذا ما تمثله الصدمة النفسية التي يتعرض لها طفل أو شخص ما.

ويمكن للصدمات النفسية الحادة أن تؤثر على تطور الحدود من خلال التعرض لأحد أو كلا هذين العاملين المهمين لنمو الأطفال:

١. الشعور بالأمان في العالم المحيط بهم.
٢. الشعور بالسيطرة على مقاليد حياتهم.

يشعر الأطفال الذين عانوا من أزمات حادة بتزعزع هذين الأساسين. ويفتقدون الشعور بالأمان والحماية في هذا العالم ويعانون من الخوف الشديد من التعبير عن رفضهم أو مقاومتهم لأي خطر أو شر قد يتعرضون له.

لنستعرض معًا قصة أحد الأشخاص الذي تعرض للعنف من جانب كلٍ من أبويه لعدة سنوات. ترك جيري المنزل مبكرًا والتحق بالجيش في سن صغيرة، وفشل في عدة زيجات. وبدأ يعي أسباب رغبته الشديدة دائمًا في الاستحواذ والسيطرة على النساء من خلال اشتراكه في برنامج علاجي في سن الثلاثين. فقد أغرم بفكرة أن عليهم أن يصارعوه أولاً ثم يخضع هو فيما بعد ليخرج من هذا العراك مهزوماً في النهاية.

تذكّر "جيري"، في إحدى الجلسات، أمه وهي تضربه على وجهه بقسوة، كما تذكّر بكل وضوح محاولاته لحماية نفسه وهو ينزف ويصرخ "رجاءً يا أمي، من فضلك سأفعل كل ما تريدينه". وبعدما يقدم طاعته غير المشروطة تتوقف أمه عن ضربه. وترتبط هذه الذكريات بفقدان هذا الشخص القدرة والسيطرة على النفس مع زوجاته وصديقاته، فغضبهم يرعبه مما يؤدي إلى خنوعه لهن. فقد كانت الحدود لدى "جيري" مصابة إصابة خطيرة من جراء إساءة أمه.

يبدو أن قلب الله ينبض ويتحنن خاصة على ضحايا الصدمات (إشعياء ٦١: ١) "رُوحُ السَّيِّدِ الرَّبِّ عَلَيَّ لأَنَّ الرَّبَّ مَسَحَنِي لأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ أَرْسَلَنِي لأَعْصِبَ مُنْكَسِرِي الْقَلْبِ لأُنَادِيَ لِلْمَسْبِيِّينَ بِالْعِتْقِ وَلِلْمَأْسُورِينَ بِالإِطْلاَقِ". فالرب يحب أن يطلق المأسورين

من أسرهم وأن يشفي الجرحى من جراحهم.

غالبًا ما يكون ضحايا الصدمات النفسية في أسرهم ذوي شخصية فقيرة أو شريرة بحسب الأنماط التي نشأوا فيها. وغالبًا ما يعامل المصابون بالأزمات والصدمات النفسية الحادة معاملة غير صحية من عائلاتهم، سواء تعرضوا للقهر أو التجاهل أو غيرهما مثل التسيب والتذبذب. ويمثل الإهمال أو التجاهل مع القهر تربة خصبة لتفاقم الأزمة النفسية.

تأثيرات شخصية

هل سمعت أحدهم يصف الآخر "بأنه هكذا منذ ولد"؟ ربما كنت نشطاً ومواجهاً دائمًا أو مستكشفاً لآفاق جديدة، أو ربما كنت هادئ الطباع ومتأملاً "منذ الأزل". فنحن نساهم في أمر وضع حدودنا بسماتنا الشخصية وأساليبنا الشخصية.

تؤثر طبائعنا الشخصية على شكل محدداتنا وحدودنا وكيفية تعاملنا مع المشاكل المتعلقة بها. فمثلاً نجد أن بعض الناس الذين يتسمون بالعدوانية يتعاملون مع هذه المشكلات بتحدٍ والذين هم أقل عدوانية عادة ما يشعرون بالخجل تجاهها.

شعورنا بالذنب

نشكل نحن أنفسنا مشاكل تطوير حدودنا من خلال انحرافاتنا وميلنا إلى الخطية. هذا الميل ورثناه من الخطيئة الأولى (خطيئة آدم وحواء)، ومقاومتنا للخضوع لله العلي ورفضنا الاتضاع: أي الرفض لحقيقة وجودنا والرغبة في أن نكون محور الكون والمسيطرين عليه. وإنكار حاجتنا للآخرين لأننا نتصور بأننا أقوياء في ذواتنا ومكتفين.

يوقعنا هذا السقوط عبيداً لقانون الخطية والموت والذي لا طريق للخلاص منه إلا بخلاص المسيح (رومية ٨: ٢) "لأَنَّ نَامُوسَ رُوحِ الْحَيَاةِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ قَدْ أَعْتَقَنِي مِنْ نَامُوسِ الْخَطِيَّةِ وَالْمَوْتِ".

الآن، يجب أن تكون لديك صورة أوضح بالمقصود بمشكلات الحدود وتطويرها. وأتينا إلى النقطة التي تخبرنا عن دور ووظيفة الحدود في حياتنا وكيف يمكن تنميتها خلال هذه الحياة. كما ذكره لنا الكتاب المقدس.

٥

عشرة قوانين للحدود

تخيل للحظة بأنك تعيش على كوكب آخر وتخضع لقوانين حياة مختلفة. ولنفترض خلو هذا الكوكب من الجاذبية وأن الناس لا يحتاجون لوسيلة تبادل كالنقود. وأنك تحصل على ما تحتاج إليه من غذاء وطاقة من خلال النضح الأسموزي بدلاً من الطعام والشراب. وفجأة، وبدون سابق إنذار، تجد نفسك وقد نقلت إلى الأرض.

وعندما تفيق من رحلتك، وتخرج من المركبة الفضائية تجد نفسك ترتطم فجأة بالأرض، "آخ!" وتقول، لا أدري بالضبط سبب هذا السقوط. وبعد إستعادة هدوئك، تقرر التجوال فيما حولك قليلاً، لكنك لا تستطيع الطيران، مهما حاولت بسبب هذه الظاهرة الجديدة عليك والتي تسمى بالجاذبية الأرضية. لذا تبدأ بالمشي.

بعد فترة، تكتشف ولغرابة الأمر، أنك جوعان وعطشان. فتتساءل لماذا؟ فمن حيث أتيت، يُجدد النظام المجرّي جسمك تلقائيًا. ولحسن حظك تصادف إنساناً الذي يُشخّص مشكلتك ويُخبرك بأنك تحتاج للطعام. وفوق هذا وذاك، يوصي بمكان يمكنك الأكل فيه، يدعى "وجبات جاك".

تتبع توجيهاته، وتدخل المطعم، وتتمكن من طلب بعض من هذا الذي يسمونه على الأرض "طعام" الذي يحتوي

كل المواد المغذية التي تحتاجها. وبعدما تأكله تشعر فورًا بتحسن. وهنا، يطالبك الرجل الذي قدم لك الطعام بـ"٧ دولارات" ثمن ما أكلته. لكنك ليس لديك أيّة فكرة عما يتحدث عنه. وبعد مجادلة، يأتي بعض الرجال في زي رسمي ويأخذونك ويضعونك في حجرة صغيرة بها قضبان. فتتساءل، ما الذي يحدث في هذا العالم!

أنت لم تقصد إيذاء أي شخص، لكنك مسجون، آياً ما كان معنى هذه الكلمة، فإنك لا تستطيع أن تتحرك كما يحلو لك، وجعلك هذا الأمر مستاء. لقد حاولت فقط أن تكون في حالك، وترعى شئونك الخاصة، والنتيجة هي أنك مرهقٍ وساقك مصابة بالقروح من عناء المشي، وتعاني ألماً بالمعدة من كثرة الأكل. فيا له من مكان رائع هذا المسمى بـ"الأرض".

هل تبدو هذه الأحداث خيالية!. إن الأشخاص الذين نشأوا في أسر مفككة غير صحيحة، حيث لم تُمارس طرق حدود الله، يكون لديهم تجارب شبيهة بتلك التي للغريب. حيث يجدون أنفسهم وقد نُقلوا في سنوات البلوغ إلى عالم محكوم بمبادئ روحية تنظم علاقاتهم ووجودهم الصحيح بين الآخرين لم يشرحها أو يعلمها لهم أحد من قبل. فيتأذوا، ويجوعون، وقد ينتهي بهم الأمر إلى السجن، دون أن يكونوا قد تعرفوا على المبادئ التي تساعدهم على الحياة في توافق وتلاؤم مع الواقع، بدلاً من التضاد معه. فهم سجناء جهلهم.

نظم الله العالم ووضع له قوانين ومبادئ. والحقائق الروحية ثابتة وواقعية مثلها مثل قانون الجاذبية. وإن لم تدرك هذه الحقائق فسوف تدرك النتائج المترتبة عليها. لأن عدم تعلمنا هذه المبادئ الحاكمة للكون لا يعني عدم صلاحيتها. فنحن نحتاج لمعرفة هذه المبادئ التي وضعها الله لحياتنا ونعمل بها.

فيما يلي سنورد عشرة قوانين للحدود التي من الضروري أن نتعلمها فنختبر الحياة بشكل مختلف:

القانون الأول: الزرع و الحصاد

إن قانون السبب والنتيجة هو قانون أساسي في الحياة. ويطلق عليه الكتاب المقدس "الزرع والحصاد" "...فَإِنَّ الَّذِي يَزْرَعُهُ الإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَحْصُدُ أَيْضاً. لأَنَّ مَنْ يَزْرَعُ لِجَسَدِهِ فَمِنَ الْجَسَدِ يَحْصُدُ فَسَاداً، وَمَنْ يَزْرَعُ لِلرُّوحِ فَمِنَ الرُّوحِ يَحْصُدُ حَيَاةً أَبَدِيَّةً" (غلاطية ٦: ٧ - ٨).

فعندما يُخبرنا الله بأننا سنحصد ما زرعناه، فهو لا يعاقبنا؛ لكنه يشرح لنا جوهر الحقائق. فإن كنت تدخن، فسوف تمرض وقد يصل الأمر إذا استمررت في التدخين للإصابة بسرطان الرئة. وإن أسرفت في إنفاق مالك، فسوف تتعرض لمطاردة الدائنين أو ستعاني الفقر والجوع بسبب إسرافك. وعلى العكس إذا أكلت أطعمة صحية ومارست الرياضة بإنتظام، فقد تتعرض لوعكات طفيفة أولن تمرض. وإن تدبرت أموالك فلن تتعرض للاستدانة أو الفقر.

أحيانًا، قد لا يحصد بعض الناس ما يزرعونه، لأن هناك أشخاصاً آخرين يتقدمون ويحصدون لهم الثمر. ففي كل مرة تُسرف فيها نقودك، تُرسل لك أمك مالاً لتغطية بطاقتك الإئتمانية، فلا تحصد نتائج طرق تبذيرك، حيث تحميك أمك من النتائج الطبيعية: كمطاردة الدائنين أو الجوع.

وكما تدخلت الأم في هذا المثال أعلاه، فهي تحجب عنك قانون الزرع والحصاد مما يُبطلهما. وعادة يقطع هذا القانون الأشخاص الذين ليس لديهم حدود. فكما نتدخل ونوقف تأثير قانون الجاذبية حين يسقط كوب من على الطاولة ونلحق به ونمسكه قبل أن يرتطم بالأرض، كذلك يستطيع الناس التدخل ويوقفون فاعلية قانون السبب والنتيجة بالتدخل وإنقاذ الأشخاص غير المسئولين. فهذا التدخل لإنقاذ الشخص من النتائج الطبيعية لسلوكه تمكنه من الإستمرار في السلوك غير المسؤول. فقانون الزرع

والحصاد لم يُبطل، وما زال فعالا، فيما الفاعل الحقيقي لا يتحمل العواقب؛ إذ أن هناك شخصًا آخر يدفع الثمن.

وسنطلق على الشخص الذي يقوم دائمًا بمساندة وإنقاذ هؤلاء الذين يخطئون ولا يتحملون نتيجة خطئهم ولا يعانون نتائج أفعالهم، بالكفيل أو الضامن، الذي يقوم بتسديد الحساب نيابة عن الشخص غير المسؤول في نهاية الأمر. وينتهي الكفيل بدفع الفواتير ماديًا، ونفسيًا، وروحيًا، ليستمر المُبذِر خالي المسؤولية وبلا نتائج. ويستمر في كونه محبوباً، ومدللاً، ويتعامل بشكل رائع.

يساعد تأسيس حدود شخصية على إيقاف تدخل هذا الكفيل الذي يُعطل قانون الزرع والحصاد في حياة أحبائه. فالحدود تُجبر الشخص الذي يزرع أن يحصد ما قد زرعه. فالحدود لا تساعد الشخص غير المسئول فقط، بل تجبره على المواجهة. وعلى تحمل ومعاناة تبعات ما يقوم به من سلوكيات وأفعال.

إن مواجهة الشخص غير المسئول المجردة لا تفيده في أغلب الأوقات، فكثيرا ما قالت لي إحدى عميلاتي "لكن أنا أواجه "جاك"، لقد حاولت العديد من المرات أن أعلمه بما أشعر به تجاه سلوكه واحتياجه للتغيير". لكن في الحقيقة لم تفعل زبونتي شيئًا سوى مضايقة "جاك"، فهو لن يشعر بالحاجة للتغيير لأن سلوكه لا يُشعره بأي ألم. فمواجهة الشخص غير المسئول غير مؤلمة له؛ وحدها النتائج التي تقوم بذلك.

لو كان "جاك" حكيماً، فقد تغير المواجهة سلوكه. لكن الناس المأسورين في الأنماط التدميرية عادة غير حكماء. فهم يحتاجون لتحمّل العواقب قبل أن يغيروا سلوكهم. يخبرنا الكتاب المقدس بأنه من غير المجدي مواجهة الأغبياء "لاَ تُوَبِّخْ مُسْتَهْزِئاً لِئَلاَّ يُبْغِضَكَ. وَبِّخْ حَكِيماً فَيُحِبَّكَ".(أمثال ٩ : ٨).

يجلب الاعتماديون الألم والمهانة لأنفسهم عندما يواجهون أناسًا غير مسئولين. وهم في الواقع، يحتاجون

للتوقف عن مقاطعة قانون الزرع والحصاد في حياة شخص ما.

القانون الثاني: قانون المسئولية

في العديد من الأوقات عندما يسمع الناس كلاماً عن الحدود وتحمّل مسؤولية حياتهم، يقولون "ذلك أناني جدًا، إذ يجب أن نحب أحدنا الآخر وننكر أنفسنا"، وأنه إن لم يقدموا ذلك بدون قيد أو شرط فسيكونون محبين لأنفسهم ويشعرون بالذنب تجاه الآخرين. بيد أن تلك النظرة غير كتابية للمسئولية وكيفية تحملها.

يتضمن قانون المسئولية محبة الآخرين. فوصية المحبة هي مُجمل رسالة المسيح (غلاطية ٥: ١٣-١٤). ويدعوها يسوع "[وَصيَّتِي] أَنْ تُحِبُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضاً كَمَا أَحْبَبْتُكُمْ" (يوحنا ١٥: ١٢). ففي كلّ مرة نتقاعس فيها عن تقديم المحبة للآخرين نخون مسئوليتنا تجاه أنفسنا.

تنشأ المشاكل عندما تتشوش حدود المسؤولية. فيجب أن نحب بعضنا الآخر، لا أن نكون أحدنا الآخر. فأنا لا استطيع الإحساس بمشاعرك لك. ولا أستطيع الإيمان لك. ولا أستطيع التصرف لك. ولا أستطيع تحمل مشاعر الإحباط لتلك الحدود لك. باختصار، أنا لا أستطيع النمو لك؛ أنتِ وحدك من يستطيع. فالتعليم الكتابي يقول لنا "تَمِّمُوا خَلاَصَكُمْ بِخَوْفٍ وَرِعْدَةٍ، لأَنَّ اللهَ هُوَ الْعَامِلُ فِيكُمْ أَنْ تُرِيدُوا وَأَنْ تَعْمَلُوا مِنْ أَجْلِ الْمَسَرَّةِ" (فيلبي ٢: ١٢ - ١٣). فأنت مسؤول عن نفسك، وأنا مسؤول عن نفسي.

كما يذكر لنا قول كتابي آخر أن نعامل بعضنا البعض بنفس الطريقة التي نحب أن يعاملنا بها الآخرون. فإن كنا نشعر بعدم الرجاء والهزيمة فنحن بالتأكيد نحتاج المساعدة والعون. وهذا جانب مهم جدًا أن تكون مسؤولاً "تجاه".

السمة الأخرى أن تكون "مسؤول تجاه" لا تتمثل في العطاء وحسب لكن في وضع الحدود تجاه السلوك التدميري وغير المسؤول من الآخر. فليس من الصالح

تجنيب الآخرين تحمل تبعات أخطائهم وخطاياهم، لأنك ببساطة تدفعه لتكرار ذلك، وهذا ما يؤكد عليه (أمثال ١٩: ١٩). وهو نفس المبدأ الذي تحدث عنه في تأديب الأطفال؛ فمن غير الصائب أن لا نضع الحدود والالتزامات أمام الآخرين فذلك يدفعهم لإيذاء أنفسهم (أمثال ٢٣: ١٣).

يعلمنا التعليم الكتابي الواضح والصارم أن نسدد الاحتياجات وأن نقاوم الخطية. فالحدود وحدها هي التي تُمكنك من ذلك.

القانون الثالث: قانون القدرة

عندما بدأت حركة الاثنتى عشرة خطوة في الكنيسة بدأ المسيحيون الذين يمرون بمراحل العلاج والتعافي في مواجهة أسئلة مألوفة مثل: هل أنا ضعيف في سلوكي؟ إذا كنت كذلك، كيف أصير مسئولاً؟ ما هي القوة التي تجعلني أفعل ذلك؟.

تعلم الخطوات الإثنتا عشرة والكتاب المقدس أن على الناس الاعتراف بعجزهم الأخلاقي. فمدمنو الخمور يعترفون بأنهم ضعفاء أمام الكحول؛ فليس لديهم ثمر ضبط النفس. فهم ضعفاء أمام إدمانهم، وكما يقول بولس "لأَنِّي لَسْتُ أَعْرِفُ مَا أَنَا أَفْعَلُهُ إِذْ لَسْتُ أَفْعَلُ مَا أُرِيدُهُ بَلْ مَا أُبْغِضُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ. . . لأَنِّي لَسْتُ أَفْعَلُ الصَّالِحَ الَّذِي أُرِيدُهُ بَلِ الشَّرَّ الَّذِي لَسْتُ أُرِيدُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ. . . وَلكِنِّي أَرَى نَامُوساً آخَرَ فِي أَعْضَائِي يُحَارِبُ نَامُوسَ ذِهْنِي وَيَسْبِينِي إِلَى نَامُوسِ الْخَطِيَّةِ الْكَائِنِ فِي أَعْضَائِي" (رومية ٧: ١٥، ١٩، ٢٣) وهو ما يصوّر إنعدام القوة. ويقر يوحنا بهذه الحالة من العجز ويقول إن من ينكرها فهو كاذب (رسالة يوحنا الأولى ١: ٨).

وبالرغم من أنك قد لا تمتلك القوة فيك وفي ذاتك للتغلب على هذه الأنماط، إلا أنه لديك القدرة لعمل بعض الأشياء التي ستجلب ثمار النصرة فيما بعد:

١. لديك القدرة للإتفاق مع الحقيقة حول مشكلاتك. ويسمي الكتاب المقدس هذه القدرة بـ"الاعتراف"،

وتعني هذه الكلمة "الإتفاق مع". قد لا تستطيع تغيرها ، لكنك تستطيع الإعتراف بها.

٢. لديك القدرة لتقديم "ضعفك" لله. ومتاح لك دائمًا أن تسأل العون وتقبله. لديك القدرة لإخضاع نفسك وتسليم حياتك لله. قد لا تقدر على علاج نفسك، لكنك تستطيع استدعاء الطبيب! يقترن اتضاع النفس دائمًا في الكتاب المقدس بوعود عظيمة. إذاً يمكننا أن نفعل ما لدينا القدرة على فعله - الاعتراف، والإيمان، وطلب المعونة - والله يستطيع القيام بما لا تستطيعه أنت من تغيير (رسالة يوحنا الأولى ١: ٩؛ يعقوب ٤: ٧ - ١٠؛ متى ٥: ٣، ٦).

٣. لديك القدرة على البحث والطلب من الله والآخرين أن يكشفوا لك أكثر وأكثر عما هو ضمن حدودك.

٤. لديك القدرة على رفض الشر بداخلك، وهذا ما نسميه التوبة والرجوع إلى الله. ولا تعني التوبة الوصول إلى الكمال؛ لكن يعني هذا بأنك تستطيع رؤية الجوانب الخاطئة كالسمات التي ترغب في تغييرها.

٥. لديك القدرة على التواضع وطلب المعونة والمساعدة من الله وأيضًا من الآخرين للشفاء من جروح النفس المتزايدة وعلى تسديد احتياجاتك التي افتقدتها منذ الطفولة.

٦. لديك القدرة على البحث عمن تسبب في جرحك والتصالح معهم. فمن الضروري أن تفعل ذلك لكي ما تكون مسؤولاً عن نفسك وخطيتك، وتكون مسؤولاً عما تسببت فيه من جروح لدى الآخرين. يقول (متى ٥: ٢٣ - ٢٤) "فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ وَاذْهَبْ أَوَّلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ".

من ناحية أخرى، تساعدك الحدود على التعرف على ما ليس في قدراتك: كل ما هو خارجها! ولنقرأ معًا هذه الصلاة الخاشعة (لربما هي أفضل صلاة عن الحدود مكتوبة):

يا رب هبني السكينة لأقبل الأشياء التي لا أستطيع أن أغيرها، والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع أن أغيرها والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين.

بكلمات أخرى، أطلب من الله أن يوضح لي حدودي! والجهد الذي يمكنك بذله في العمل مع نفسك للتفاعل مع خطة عمل الله لتغيرك. فأنت لا تستطيع تغيير أي شيء خارج حدودك: الطقس، الماضي، الاقتصاد وبالأخص الأشخاص الآخرين. فأنت لا تستطيع تغيير الآخرين. يحاول بعضنا تغيير الآخرين وليس معالجة معاناة الآخرين وحسب، وذلك مستحيل.

فما يمكنك عمله هو التأثير فيهم. ولأن الأمر في غاية الصعوبة فإن هناك حيلة أو وسيلة أخرى، وهي تغيير أنفسنا بحيث لا تؤثر فينا أعمالهم الخاطئة والمدمرة. أي نغير طرق تعاملنا معهم، فقد يدفعهم هذا إلى تغيير أساليبهم القديمة في التعامل معنا.

تأثير حيوي أخر قد يتمثل في التحسن الظاهر على صحتك وأحوالك عند ابتعادك عن الذين يخطئون إليك ويجرحونك بأخطائهم، والذي قد يدفعهم للرغبة في الوصول إلى ما وصلت إليه من تحسن.

تحتاج لشيء أخر، ألا وهو الحكمة لمعرفة ما هو أنت وما ليس أنت. صل من أجل الحكمة لمعرفة الفرق بين ما لديك القدرة لتغييره وما ليس لديك القدرة لتغييره.

القانون الرابع: قانون الاحترام

هناك قول واحد يتردد مرارًا وتكرارًا عندما يصف الناس مشاكلهم مع الحدود: "لكنهم لن يقبلوني إن قلت لهم لا"، "سيغضبون مني إذ وضعت حدودًا"، "لن يتكلموا معي لمدة أسبوع إذا قلت لهم حقيقة ما أشعر".

نخشى من أن الآخرين لن يحترموا حدودنا. ونركز عليهم ونفتقد الوضوح حول أنفسنا. وتكون المشكلة أحيانًا هي أننا نحكم على حدود الآخرين. ونقول أشياء مثل:

"كيف استطاعوا أن يرفضوا الإتيان إليّ؟ أطريقته تلك صحيحة! إنه يتركنا ويبقى وحده"

"أنانية منهم أن لا يحضروا حفلتنا".

"ماذا تعني بقولك لا؟ أنا فقط أحتاج المال لفترة قليلة".

"يبدو أنه، وبعد كل ما فعلته لك، لا تستطيع أن تقدم لي هذا المعروف البسيط".

ندين قرارات حدود الآخرين، ونعتقد بأننا نعلم أفضل منهم ما "يتعين" عليهم فعله، وعادةً ما يعني هذا "يجب أن يتعاملوا معي بحسب الطريقة التي أريد!"

لكن الكتاب المقدس يقول إننا عندما ندين الآخرين، ندين أنفسنا (متى ٧: ١ - ٢). فعندما نحكم على حدود آخرين، فسنقع تحت نفس الحكم. وإذا أدنا حدود الآخرين، فلنتوقع أن يُدينونا بنفس معاييرنا. وهذا سيقيم دائرة داخلية من الخوف تجعلنا نخشى وضع الحدود التي نحتاج إقامتها، وكنتيجة لهذا سنذعن، ونخضع للمطلوب منا ثم نمتعض ونستاء من ذلك، وتصبح "المحبة" التي قدمناها حامضة.

ونجد قانون الاحترام في قول المسيح "فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمُ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضاً بِهِمْ لأَنَّ هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالأَنْبِيَاءُ" (متى ٧: ١٢). نحتاج لإحترام حدود الآخرين. نحتاج لمحبة حدود الآخرين لننال احترامهم لنا. نحتاج أن نتعامل مع حدودهم بنفس الطريقة التي نريدهم أن يتعاملوا بها مع حدودنا.

فإن أحببنا واحترمنا الآخرين الذين يقولون لنا "لا"، فإنهم سيحبوننا ويحترموننا متى قلنا "لا". فالحرية تُنجب حرية, وإذا سلكنا في الروح، سنعطي الآخرين الحرية للقيام بإختياراتهم "حَيْثُ رُوحُ الرَّبِّ هُنَاكَ حُرِّيَّةٌ" (كورنثوس الثانية ٣: ١٧). وإن كنا سندينَ أحدًا فلنَدينه بالناموس، ناموس الحرية (يعقوب ١: ٢٥) "٢٥وَلَكِنْ مَنِ اطَّلَعَ عَلَى النَّامُوسِ الْكَامِلِ - نَامُوسِ الْحُرِّيَّةِ - وَثَبَتَ، وَصَارَ لَيْسَ سَامِعاً نَاسِياً بَلْ عَامِلاً

بِالْكَلِمَةِ، فَهَذَا يَكُونُ مَغْبُوطاً فِي عَمَلِهِ".

يجب أن ينبع حكمنا على أفعال الآخرين من منطلق: "هل يفعلون ما يمكن أن أفعله أنا، أم الذي أريدهم أن يفعلوه؟"، ولكن "هل ما يفعلونه هو اختيار حر حقاً؟" فعندما نقبل حرية الآخرين فلن نغضب، ولن نشعر بالذنب، أو نرغب في حجب محبتنا عنهم عندما يضعون الحدود معنا. وعندما نحترم حرية الآخرين، سنقدر أكثر حرياتنا وحقوقنا.

القانون الخامس: قانون "الدوافع"

دعنا نتعرف عليه من خلال قصة "ستان" الذي كان يخدم ويقرأ في الكتاب وتعلم في الكنيسة أن هناك نعمة وبركة أكثر في العطاء، وليس في انتظار الأخذ، لكنه لم يجد أن هذه المقولة صحيحة تمامًا وعلى الدوام. فكثيرا ما شعر بعدم تقدير الآخرين "لجهوده" وتمنى لو وجد عند الناس بعض الاعتبار والتقدير لوقته وطاعته. لكن بالرغم من شعوره هذا إلا أنه كان دائمًا سريع الاستجابة لأي طلب يطلب منه. كان "ستان" يعتقد أن من المحبة أن يقوم بكل شيء يطلب منه.

وتحول كل هذا الحمل في نهاية الأمر إلى عبء نفسي أوصله إلى الاكتئاب. فجاءني "ستان" يطلب المشورة.

فسألته: "ما المشكلة؟" فأجابني: "إنني شخص محب أكثر من اللازم"

فسألته: "كيف ذلك؟. فأنا لم أسمع عن شيء مثل هذا من قبل".

أجاب "ستان" "إنه أمر في غاية البساطة، إنني أعطي أكثر مما أستطيع فأصبت بالاكتئاب".

فأجبته: "إنني لست واثقاً من الأمر، لكني هذا ليس بالتأكيد محبة، فالكتاب المقدس يقول إن المحبة الحقيقية

تقود إلى حالة من الفرح والبركة. فالمحبة تثمر سعادة، وليس كآبة. فإذا كانت المحبة التي تعطيها هي مصدر اكتئابك فمن المحتمل ألا تكون محبة".

قال "ستان": "لا أفهم كيف يمكنك قول ذلك. فأنا أقوم بالكثير من أجل الكل، وأعطي، وأعطي، و أعطي. فكيف تقول إنني شخص غير محب".

قلت: "أنا أقول هذا بسبب ثمر أعمالك. فأنت شخص محب يجب أن تثمر فرحاً وليس اكتئاباً. لماذا لا تقول لي بعض مما تقوم به لأجل الآخرين؟"

وكلما مر بنا الوقت معًا اكتشف "ستان" أن الكثير من خدماته للآخرين وتضحياته لم يكن الحب دافعها بل الخوف. فلقد تعلم هذا الشخص في حياته المبكرة أنه في حالة عدم قيامه بما تطلبه منه أمه ستحرمه من حبها. لذلك ونتيجة لما تعرض له في صغره أصبح يعطي دون حدود، ورغماً عن إمكاناته، وأصبح دافعه للعطاء الخوف وليس الحب.

كان "ستان" أيضًا يخاف من غضب الآخرين. بسبب صراخ أبيه في وجهه في حالة رفضه القيام بشيء ما. فتعلم الخوف من مواجهات غضب الآخرين. وقد منعه هذا الخوف من قول لا للآخرين. ففي أغلب الأحيان ما يغضب الأشخاص الأنانييون عندما يقول لهم أحد لا.

وهكذا كان "ستان" يقول نعم بدافع الخوف من فقدان المحبة وخوفاً من التعرض لغضبة الآخرين منه. فهذه الدوافع الكاذبة تمنعنا من وضع الحدود:

١. الخوف من خسارة المحبة، أو التعرض للهجر. الأشخاص الذين يقولون نعم، وبعد ذلك يستاؤون من قول نعم خوفاً من فقدان محبة شخص ما. فهذا الدافع هو المهيمن على هؤلاء الشهداء. وهم يعطون رغبة في الحصول على المحبة، ومتى هم لا يحصلون عليه، يشعرون بالهجر.

٢. الخوف من غضب الآخرين. لا يستطيع بعض الناس تحمل صراخ أو غضب الآخرين فيهم بسبب جروح قديمة وحدود سيئة.

٣. الخوف من الوحدة: بعض الأشخاص يستسلمون للآخرين لأنهم يشعرون بأنهم بذلك سـ"يفوزون بـ" المحبة ويتخلصون من وحدتهم.

٤. الخوف من فقدان "الذات الخيرة الصالحة" الداخلية. نحن مخلوقون للمحبة. لذا فمتى توقفنا عن المحبة نشعر بالألم. والكثير من الأشخاص لا يستطيعون القول "أنا أحبك لكنني لا أريد أن أفعل هذا أو ذاك". فمثل هذا القول لا يبدو معقولاً بالنسبة لهم. فهم يعتقدون بأن المحبة تعني دائمًا القول نعم.

٥. الشعور بالذنب. يعطي الكثيرين بدافع الشعور بالذنب. فهم يحاولون العطاء بسخاء للتغلب على شعورهم الداخلي بالذنب وليحوزوا الرضا عن أنفسهم. وعندما يقولون لا، يشعرون بعدم الرضا، لذلك يواصلون المحاولة للحصول على الشعور بصلاح أنفسهم.

٦. التعويض: يتلقى بعض الأشخاص مع العطاء رسائل خاطئة. مثلاً أن يقول أحد الآباء لطفلهم "لم يكن لدي ما لديك" أو "يجب أن تحمد الله على ما لديك" أو "يجب أن تخجل من نفسك لكل ما عندك" فيشعرون بعبء مقابل ما يعطى لهم، وأن عليهم العطاء بدون توقف تعويضاً عما نالوه من عطاء.

٧. القبول أو الرضا: يستمر الكثيرون في الشعور كما لو أنهم ما زالوا أطفالاً يبحثون عن رضا والديهم. لذا، عندما يُطلب منهم شيء، يسارعون بالتنفيذ أملاً في الحصول على الرضا الأبوي الرمزي.

٨. الحساسية المفرطة تجاه خسارة الآخرين. فبعض الناس لم يتحملوا و يواجهوا كل إحباطاتهم وخسارتهم. لذا لا يطيقون خذلان أحد ما لإحساسهم بحساسيتهم المفرطة تجاه مشاعر الحزن والخسارة لدى الآخرين فيكونوا في منتهى الحذر حتى لا

يؤلمون أحدًا ما برفض ما قد يطلب منهم.

إن خطة الله لنا هي الحرية. الحرية التي تجلب لنا الامتنان والرضا، وتعطينا قلباً فائضاً بالمحبة للآخرين. إن عائد العطاء السخي عظيم و حقيقي. إن نعمة العطاء أعظم من الأخذ. إن العطاء السخي برضا يؤدي إلى فرح وإن لم يثمر عطاؤنا ثمر الفرح والرضا فيجب أن نراجع دوافعنا من نحو هذا العطاء.

إن قانون الدوافع، يعني الحرية أولاً، والخدمة ثانيًا. فإن كنت تخدم لتتخلص بدافع من الخوف، فمحكوم على خدمتك بالفشل. لنطلب الله ليعمل فينا ويخلصنا من مخاوفنا، ويساعدنا أن ننمي حدود شخصياتنا لنحمي بها حريتنا التي دُعينا إليها.

القانون السادس: قانون التقييم

سأل "جيسون": "لكن إن قلت له أنني أريد أن أفعل هذا ألا يجرحه ذلك؟". فقد كنت قد شجعت "جيسون" على التحدث إلى شريكه حين قال لي أنه يود تحمل مسئولية الشركة التي يمتلكها مع شريكه لأن شريكه لا يديرها جيدًا.

فرددت عليه قائلا: "بالطبع يمكن أن يجرح، فما مشكلتك هنا؟".

فقال "جيسون" وهو ينظر إلي وكأنني أعرف الإجابة: "حسنًا، أنني لا أود أن أجرحه"

فقلت: "بالطبع، أنا متأكد من أنك لا "تود" أن تجرحه، لكن ما علاقة هذا بالقرار الذي يجب أن تتخذه ؟"

فرد: "حسنا، لا يمكنني مجرد القيام باتخاذ قرار دون أن أضع مشاعره في الحسبان، سيكون هذا قاسياً"

فقلت: "أتفق معك. سيكون ذلك قاسياً، لكن متى ستخبره؟"

فقال "جيسون" وهو متحير: "لقد قلت لتوك أنه سيجرح وأن هذا سيكون قاسياً".

فرددت: "لا، لم أقل هذا، لقد قلت أنه سيكون من القسوة أن تقول له دون وضع مشاعره في الحسبان. وهذا مختلف تمامًا عن عدم القيام بما تحتاج القيام به".

فقال: "لا أرى فرقاً فما زال الأمر سيؤلمه"

فقلت "لكنه لن يؤذيه، وهذا فرق كبير، فالجرح هنا سيساعده"

فقال "أرجوك أنني متحير تماما مما تقول، كيف يمكن للجرح أن يساعده؟".

فقلت: "حسنا، هل ذهبت مرة إلى طبيب الأسنان؟"

فرد: "بالطبع"، فأكملت: "هل آلمك طبيب الأسنان حين استخدم أدواته ليخرج السوسة من سنتك؟".

فقال: "نعم". فأكملت: "هل آذاك؟".

فقال: "لا، لقد جعلني أشعر بالتحسن".

فأشرت إلي نقطتي قائلاً: "إن الجرح والأذى شيئان مختلفان تمامًا، فحين تأكل حلوى فهذا يتسبب في وجود السوسة، لكن هل أكل الحلوى مؤلم؟".

فرد وابتسامة تعلو شفتيه مؤكدة على فهمه لما أريد إيضاحه: "لا، لقد كان طيب المذاق".

فقلت: "هل آذاك؟".

فقال "نعم".

فقلت: "هذا ما أقصد، يمكن لأشياء أن تجرحنا دون أن تضرنا، فيما تكون مفيدة لنا. كما يمكن أن تمنحنا أشياء أخرى الشعور الطيب لكن من الممكن أن تكون ضارة جدا لنا".

تحتاج لتقييم التأثيرات لوضع الحدود وكونك مسؤولاً تجاه الآخرين. وهذا لا يعني بأنك يجب أن تتفادى وضع الحدود حتى لا تجرح الشخص المقابل أو لتفادي ردود أفعاله الغاضبة. فحين يقول جيسون "لا" لشريكه فهذا يعني أن يعيش حياة هادفة.

يشير يسوع إلى ذلك بـ"الباب الضيق". إن الدخول من الباب الواسع وتدمير حياتنا قد يكون أسهل بكثير، وهكذا نستمر في الحياة بلا حدود تحمينا حيث نحتاجها. إن السلوك في حياة الأمانة المليئة بالأهداف سوف يقودنا إلى الأثمار. إن تطبيقنا وإصرارنا على وضع حدود أمام الآخرين أو الخطأ أمر صعب، للغاية يحتاج إلى إصرار، وتصميم، ومواجهات، والتي قد تجلب الألم أو الجرح لشخص آخر نحبه.

نحتاج لتقييم الألم الذي تسببه إختياراتنا للآخرين وأن لا نتساهل معها. ولنأخذ هذه القصة كمثال: تذهب "ساندي" مع صديقتها في رحلة بدلاً من أن تعود لمنزلها لقضاء العيد مع أمها. فقد حزنت أمها من ذلك، وخاب أملها بعض الشيء، ولكنها لم تتأذى. لقد سبب قرار ساندي حزناً، لكن حزن أمها يجب ألا يجعل ساندي تغير رأيها. ويمكنها أن تقول لأمها "أوه، يا أمي، إنني حزينة أيضًا لأننا لن نجتمع سوياً هذا العيد، ولكننا سنفعل في أجازة الصيف القادم".

وإذا احترمت أم "ساندي" حرية قيام "ساندي" بإختياراتها، فيمكن أن تقول: "لقد خاب أملي فعلاً من عدم مجيئك وقضاء العيد معنا، لكنني أتمنى لكم جميعاً رحلة سعيدة ووقتًا ممتعاً". ويعبر هذا عن امتلاك الأم لإحباطها وكذلك احترامها لحرية إختيار ساندي بتفضيلها قضاء وقتها مع الأصدقاء.

إننا نسبب الألم للآخرين عندما نختار ما لا يريدونه. و نسبب لهم الألم أيضا حين نواجههم بأخطائهم. لكن إن لم نتشارك ونتصارح مع الآخرين بغضبنا من أخطائهم، يخلف هذا المرارة والكره في نفوسنا. نحتاج للأمانة مع بعضنا الآخر في التعبير عما يجرحنا ويضايقنا "لِذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمُ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ، لأَنَّنَا بَعْضَنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ" (أفسس ٤: ٢٥).

ولأن الحديد يشحذ بالحديد، نحتاج أيضًا الأمانة والمواجهة أحدنا للآخر حتى ننمو. بالطبع، لا يحب أحد أن

يسمع شيئًا سلبيًا عن نفسه، لكن المواجهة شيئ ضروري و مفيد على المدى البعيد و يعلمنا الكتاب المقدس في أمثال أننا نحتاج لذلك لنتعلم من أخطائنا و أن اللوم أو العتاب أو التحذير الآتي من أحد الأصدقاء قد يجرح لكنه يساعدنا ويفيدنا في نفس الوقت.

نحتاج لتقييم ما قد تجلبه مواجهتنا للشخص الآخر من ألم. ونحتاج لرؤية كيف أن هذا الألم مُساعد للآخرين وأحيانًا ما يكون هذا أفضل ما يمكن أن نقدمه له ولعلاقاتنا معه. فنحن نحتاج لتقييم الألم في ضوء إيجابي.

القانون السابع: قانون التفاعلية

لكل فعل رد فعل مساو له في القوة ومضاد له في الاتجاه. ويقول بولس بأن الغضب والمشاعر الشريرة رد فعل مباشر لقسوة الشريعة (رومية ٤: ١٥؛ ٥: ٢٠؛ ٧: ٥). وفي أفسس وكولوسي يقول إن الحنق والفشل لدى الأبناء قد يكون نتيجة لسوء معاملة الآباء (أفسس ٦: ٤؛ كولوسي ٣: ٢١).

عرف العديد منا أناسًا يتغيرون ويصبحون مندفعين وهجوميين بعد سنين طويلة، وقد عرفناهم سلبيين ومسالمين. قد نرمي اللوم على من يتشاورون معهم أو على المجموعة التي يتشاركون معها.

في الواقع، أنهم كانوا خاملين خائفين لفترة طويلة، وفجأة ينفجر غضبهم المكبوت. تساعد هذه المرحلة التفاعلية على خلق الحدود، خاصة للضحايا. فهم يحتاجون لأن يفيقوا ويستعيدوا قوتهم ورفض دور الضحية، حيث قد يكونوا قد تعرضوا بالقوة للاعتداء البدني أو الجنسي، أو للابتزاز العاطفي والسيطرة. ويجب علينا أن نرحب بعتقهم أو تحررهم هذا.

لكن إلى أي مدى هي كافية؟ برغم أن مراحل رد الفعل هذه ضرورية إلا أنها ليست كافية لتأسيس الحدود. فمثلاً أن يلقي الطفل الصغير ذو العامين بالطعام في وجه أمه،

لرفضه إياه عمل حاسم وقوي في هذه المرحلة (ولكن ليس من الملائم أن يستمر حتى عمر الأربعين مثلا). يقاسي ضحايا الاعتداء من الشعور بالغضب والكراهية والغيظ لكونهم عاجزين وعديمي القوة. لكنهم لا يقدرون على مواصلة الصمت أو المقاومة الضعيفة مثلاً والمناداة قولاً "بحقوقهم"، فيعيشون حياة الانكسار و"بعقلية الضحية".

يعتبر موقف رد الفعل سلاحاً ذا حدين. حيث يجب أن يؤدي إلى إيجاد الحدود، وعندها يجب أن نستخدمها من أجل حريتنا وليس من أجل اتخاذ هذه الحرية كذريعة لإرضاء الجسد. بل بالمحبة نكون في خدمة أحدنا الآخر وليس من أجل أن ينهش أحدنا الآخر فنفني كلانا "فَإِنَّكُمْ إِنَّمَا دُعِيتُمْ لِلْحُرِّيَّةِ أَيُّهَا الإِخْوَةُ. غَيْرَ أَنَّهُ لاَ تُصَيِّرُوا الْحُرِّيَّةَ فُرْصَةً لِلْجَسَدِ، بَلْ بِالْمَحَبَّةِ اخْدِمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضاً. فَإِذَا كُنْتُمْ تَنْهَشُونَ وَتَأْكُلُونَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً، فَانْظُرُوا لِئَلاَّ تُفْنُوا بَعْضُكُمْ بَعْضاً" (غلاطية ٥: ١٣، ١٥). في النهاية، يجب أن تنضم ثانية للجنس البشري، وإنشاء علاقة متساوية متوازنة، وأن تحب الإنسان قريبك كنفسك.

تبدأ مرحلة تأسيس الفعل الإيجابي بعد رد الفعل بدلاً من رد الفعل، الحدود. وتتكون لديك هنا أيضًا القدرة على ممارسة الحرية التي حصلت عليها جراء رد فعل حريتنا في محبة الآخر وفرح خدمة أحدنا الآخر. إن الأشخاص أصحاب الإيجابية الفاعلة، هم الذين يعلنون عما يحبون، وعما يريدون، ويعلنون عن أهدافهم ومواقفهم. وتختلف هذه الشخصيات عن الشخصيات التي تعبر فقط عما تكره، وعما لا تريد أن تفعل وعما تعارض.

فبينما يعرف الضحايا بالانفعالية "المعارضة" للمواقف، يتميز الأشخاص الفعّالون بعدم مطالبتهم بحقوقهم، لكنهم يمارسون هذه الحقوق. إن القوة أو المقدرة ليست بالشيء الذي يمنح عن استحقاق أو عن سؤال، لكنها شيء نمارسه، والممارسة القصوى للقوة هي قوة المحبة. والمحبة ليست هي القدرة على إظهار القوة، بل هي القدرة على التحكم فيما لدينا من قوة. والأشخاص الفاعلون يتمتعون بالقدرة على أن "يحبوا الآخرين كأنفسهم". ولديهم "القدرة على

الاحترام المتبادل"، ويملكون القدرة على "إماتة ذواتهم" وليس مقابلة "الشر بالشر". وتخطوا مرحلة رد الفعل في مواقفهم بل ويتمتعون بالقدرة على الحب والتفاعل.

ولنستمع للسيد المسيح و هو يقارن بين الشخص الانفعالي الذي ما زال محكوماً بالناموس وبالآخرين، وبين الشخص الحر: «سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: عَيْنٌ بِعَيْنٍ وَسِنٌّ بِسِنٍّ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لاَ تُقَاوِمُوا الشَّرَّ، بَلْ مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الأَيْمَنِ فَحَوِّلْ لَهُ الآخَرَ أَيْضاً. وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يُخَاصِمَكَ وَيَأْخُذَ ثَوْبَكَ فَاتْرُكْ لَهُ الرِّدَاءَ أَيْضاً. ٤١وَمَنْ سَخَّرَكَ مِيلاً وَاحِدًا فَاذْهَبْ مَعَهُ اثْنَيْنِ. " (متى ٥: ٣٨ - ٤١).

لا تحاول الوصول إلى ممارسة حريتك دون امتلاك والسيطرة على مشاعرك وانفعالاتك وردود أفعالك. يجب أن تتدرب على الحسم، والتيقن، وأن تبتعد مسافة كافية عمن أساءوا إليك وتسببوا في جرحك، وأن تحمي نفسك من أي اعتداء جديد. وبعد ذلك تحتاج أن تعيد السيطرة على كل الكنوز التي اكتشفتها في أعماقك.

ولكن، لا يجب أن تقول: إن النضج الروحي له أهداف أسمى وأرفع من مجرد "إيجاد الذات". إذ ان المرحلة تفاعلية مرحلة من المراحل وليست هوية. وهي مرحلة ضرورية لكنها ليست كافية.

القانون الثامن: قانون الحسد

يتكلم العهد الجديد بشدة ضد القلب الحسود. إقرأ في رسالة "تَشْتَهُونَ وَلَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ. تَقْتُلُونَ وَتَحْسِدُونَ وَلَسْتُمْ تَقْدِرُونَ أَنْ تَنَالُوا. تُخَاصِمُونَ وَتُحَارِبُونَ وَلَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ، لأَنَّكُمْ لاَ تَطْلُبُونَ" (يعقوب ٤: ٢).

فما هي علاقة الحسد بالحدود؟ قد يكون الحسد العاطفة الأساسية فينا. وهو النتيجة المباشرة للسقوط، وكان خطيئة الشيطان. يقول الكتاب المقدس بأن الشيطان تمنىً أن "يكون مثل العلي". فقد حسد الله، وتباعاً أغوى آدم وحواء بنفس الفكرة، وأخبرهم أنه بإمكانهم أن يكونوا مثل الله. لم يقنع الشيطان وآدم وحواء بما كانوا عليه، وما أمكن لهم أن يصيروه، لقد أرادوا ما ليس بإمكانهم، وهو ما دمرهم.

يعرف الحسد "الخير" كـ "ما لا أملك"، ويكره ما هو له. كم مرة استمعنا إلى أحد ما يتفنن في التقليل من إنجازات الآخرين بشكل مهذب، ويجرد أفعالهم من كل خير؟ يحمل كل منا بداخل شخصيته أجزاء حسودة، لكن تصبح هذه المشاعر مدمرة عندما تؤكد لنا عدم حصولنا على ما نريد وتعوقنا عن الاتزان والشعور بالرضا إلى الأبد.

إننا لا نقول إنه من الخطأ أن نتمنى أو نود أن نحوز على أشياء أن نملكها، فقد وعد الله بأن يعطينا سؤل قلوبنا. إلا أن مشكلة الحسد تكمن في تمركز إهتمامنا بما هو خارج حدودنا، على الآخرين. فإن توجيه كل تركيزنا على ما لدى الآخرين أو ما أنجزوه، في حين نُهمل مسئولياتنا وحدودنا، وغاية ما نحصل عليه هنا هو الشعور بالخواء وعدم الشبع. ولننظر إلى الفرق في (غلاطية ٦: ٤) "وَلَكِنْ لِيَمْتَحِنْ كُلُّ وَاحِدٍ عَمَلَهُ، وَحِينَئِذٍ يَكُونُ لَهُ الْفَخْرُ مِنْ جِهَةِ نَفْسِهِ فَقَطْ، لاَ مِنْ جِهَةِ غَيْرِهِ".

تأكل الغيرة صاحبها والأشخاص الذين يفتقدون الحدود يشعرون بالخواء وعديمي الإنجاز. ينظرون إلى شعور الآخر بالإمتلاء فيحسدونه. وهذا الوقت والطاقة التي ينفقها هؤلاء في الحسد كان يجب استثمارهما في تحمل المسئولية تجاه عثراتهم وأن يفعلوا شيئًا لتصحيح أمورهم. إن العمل في هذا الاتجاه هو مخرجهم الوحيد "إنكم لا تأخذون لأنكم لا تسألون" ويضيف الكتاب "لأنكم لا تعملون". إن ما يملكه الآخرون وانجازاتهم ليسوا موضع الغيرة الوحيد، فنحن قد نحقد على شخص بسبب شخصيته بدلاً من العمل على تنمية ما منحنا الله من مواهب "وَلكِنْ لَنا مَوَاهِبُ مُخْتَلِفَةٌ بِحَسَبِ النِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لَنَا: أَنُبُوَّةٌ فَبِالنِّسْبَةِ إِلَى الإِيمَانِ" (رومية ١٢: ٦).

فكّر هذه المواقف:

- شخص وحيد يظل منعزلاً وحاسدًا للآخرين على ما لديهم من علاقات حميمة.
- إنسحاب امرأة عازبة من الحياة الاجتماعية، وتحسد المتزوجين وعوائلهم من أصدقائها.

- امرأة متوسطة العمر تشعر بأن عملها يحصرها وتريد ممارسة الشيء الذي تتمتع به، إلا أنها رغم ذلك دائمًا "نعم، ولكن..." السبب لماذا لا تستطيع، فتستاء من وتحسد أولئك الذين يمكنهم الإختيار.
- شخص يختار الحياة المستقيمة، لكنه يحسد ويستاء من أولئك الذين يبدون "مبتهجين".

إن كل هؤلاء الأشخاص يناقضون أفعالهم (غلاطية ٦: ٤) ويقارنون أنفسهم بالآخرين، ويبقون في عثرتهم يعانون الغيظ. ولنقارن هذه المواقف بالمواقف الآتية:

- يمتلك الشخص الوحيد علاقات قليلة ويسأل نفسه والله "أتساءل عن سبب ابتعاد الناس دائمًا عني. يمكنني على الأقل أن أذهب وأتكلم مع مُشير حول هذا الأمر. وأعي أنه حتى وإن عانيت الخوف من التعرض لبعض المواقف الاجتماعية، إلا أنه يمكنني طلب المساعدة".
- تسأل إمرأة عازبة "أتساءل لماذا لا أكون مسؤولة عن، أو لماذا أعيش مرفوضة ويمكنني المواعدة؟ وأي عيب يبدو فيَّ أو فيما أفعله أو في طريقة تواصلي مع الآخرين؟ لربما يمكنني الإنضمام لمجموعة علاج للتعرف على الأسباب أو يمكنني المشاركة في خدمة افتقاد أناس مشابهين لمشكلتي.
- تسأل إمراة متوسطة العمر نفسها "لماذا أهتم بمصالحي فقط؟ ألا يبدو ذلك أنانية مني، بأن أترك عملي للتمتع بشيء ما؟ ما الذي أخافه؟ إذا كنت صادقة مع نفسي، لماذا لا يكون لي شجاعة التقرير بما يجب عمله متحملة مخاطر قراراتي مثلما يفعل الآخرون، فيما أقوم بذلك، أحيانًا، في تغيير الوظائف. بينما قد يكون هناك من يرغب في العمل أكثر مني.
- يسأل الشخص المستقيم نفسه "كنت قد "اخترت" حقًا أن أحب وأخدم الله، لماذا إذاً أودُّ أن أكون عبداً؟ ما هو الخطأ في حياتي الروحية؟ وماذا عني بكوني

أحيا حاسدًا لشخص ما، ألا يجعلني هذا أعيش في الحضيض؟".

يفحص هؤلاء الأشخاص أنفسهم، بدلاً من أن يحسدوا الآخرين. حسدك يجب أن يكون مؤشرًا إلى إفتقادك لشيء. لذا يجب أن تسأل الله لمساعدتك على فهم الذي تستاء منه، ولماذا لا تستطيع أن تمتلك ما تحسد الآخرين عليه، إن كنت تريده فعلاً. واسأل الله أن يريك ما هو الضروري لأن تعمله للوصول إلى هناك، أو لترك هذه الرغبة.

القانون التاسع: قانون الفعّالية

يتميز الإنسان بالاستجابة والمبادرة. وكثيرًا ما نعاني من مشاكل مع الحدود بسبب تقاعسنا عن المبادرة وهي القدرة التي منحنا إياها الله حتى نستطيع المسير قدماً في الحياة. ونحن نتجاوب مع المبادرة ونواصل المسيرة والاجتهاد.

وتتشكل أقوى الحدود عند الطفل في مرحلة جهاده مع العالم حوله بشكل تلقائي. فيتعلم الطفل العدواني الحواجز التي تمنعه الاستمرار في عدوانيته دون فقدان شخصيته (ذاتيته).. وتعتمد صحتنا النفسية والروحية على عدم فقدان هذه الروح.

وفيما يتعلق بالمواهب، نجد أن الناجحين كانوا أكثر الأشخاص فعّالية وحزماً، وأكثرهم مبادرة وتحفزاً. أما الضائعون وغير الناجحين هم من كانوا سلبيين وخاملين.

الشيء المحزن أن العديد من هؤلاء الأشخاص السلبيين ليسوا أشراراً أو سيئين أصلاً. لكن الشر قوة فعّالة، والسلبية قد تكون أرضاً خصبة للشر بسبب عدم مواجهته ومقاومته. لا تعود السلبية بالنفع لأن الله يكافئ سعينا لكنه لن يقوم بأعمالنا نيابة عنا. ولن يقتحم الله إرادتنا لكنه يحترمها ويحترم حدودنا. ويريدنا أن نكون فعّالين وحازمين، وأن نبحث ونفتح الأبواب في الحياة أمام أنفسنا.

ونعرف أن الله لا يبتغي أن يكون الناس خائفين؛ والكتاب المقدس ملئ بالأمثلة عن محبته وتحننه. لكنه لا يسمح

بالسلبية. إنه لا يحرمنا ونعمته تغمر الفاشلين، لكنها لا تتوافق مع السلبية، ولا يمكنه التعويض عن الإستسلام والتهاون. فيجب أن نقوم نحن بما علينا.

لا يؤدبنا الله على فشلنا عند المحاولة، لكنه يؤدبنا على تقاعسنا عنها. تعني المحاولة ثم المحاولة مرة أخرى، حتى وإن فشلنا، التعلم. و لا يثمر تقاعسنا عن المحاولة خيراً بل يؤدي إلى انتصار الشر علينا. ويعبر الرب عن رأيه في السلبية في (عبرانيين ١٠: ٣٨ - ٣٩) "أَمَّا الْبَارُّ فَبِالإِيمَانِ يَحْيَا، وَإِنِ ارْتَدَّ لاَ تُسَرُّ بِهِ نَفْسِي. وَأَمَّا نَحْنُ فَلَسْنَا مِنَ الارْتِدَادِ لِلْهَلاَكِ، بَلْ مِنَ الإِيمَانِ لاقْتِنَاءِ النَّفْسِ". إن السلبية والانكماش غير مقبولين لدى الله، وعندما نفهم مدى تأثيرها المدمر على النفس، يمكننا أن ندرك لماذا لا يتقبلها الله. إن الله يحب أن "نحفظ أنفسنا"، وهذا هو دور الحدود؛ فهي تحدد وتحمي خصوصيتنا، وأرواحنا.

سمعت أن الفرخ الصغير يموت في البيضة إذا كسرت البيضة كمساعدة له على الفقس. فالفرخ يجب أن ينقر جدار البيضة بنفسه ليجد مخرجه إلى العالم. وهذا "التمرين" العدواني يقوّي الطائر، ويُعجل بخروجه إلى العالم الخارجي. وأي مساعدة من الخارج، تجرده من هذه المسؤولية، وسيموت.

خلقنا الله على تلك الصورة نفسها، فإن قام بشقٍ قشرة البيضة نيابة عنا، وغزا حدودنا، فسوف نموت. إذاً يجب أن لا ننكمش بشكل سلبي. فحدودنا يمكنها أن تُخلق فقط بفعّاليتنا وعدوانياتنا، وتحفزنا، وقرعتنا، ورغبتنا، وسؤالنا (متى ٧: ٧ - ٨).

القانون العاشر : قانون المكاشفة

إن الحدود خط فاصل يحدد ملكيتنا، أين تبدأ وأين تنتهي. لقد ناقشنا لمذا تحتاج مثل هذا الخط. هناك سبب يزيد في الأهمية عن غيره: هو أنت غير موجود في فراغ. فأنت موجود في نطاق الله والآخرين. وحدودك تعرّفك ما هو نطاق الآخرين.

المفهوم الكامل للحدود يجب أن يعمل مع الحقيقة بأننا موجودون في علاقة. لذا، فالحدود في الحقيقة هي حول علاقة، وأخيرًا حول الحب. ومن هنا تنبع أهمية قانون المكاشفة.

يطالبك قانون المكاشفة بوجوب أن تكون حدودك مرئية للآخرين وواضحة لهم في العلاقة معهم. لدينا العديد من مشاكل الحدود بسبب المخاوف العلائقية. فنحن محاصرون بمخاوف الشعور بالذنب، وأن لا نُحب، و فقدان الحب، وخسارة الإتصال، وخسارة الموافقة، والإستسلام للغضب، وأن لا نكون معروفين، الخ. كُلّ هذه حالات فشل في المحبة، وقصد الله أن نتعلّم المحبة.

لن تحل هذه المشاكل التي نعاني منها إلا من خلال علاقتنا نفسها، لأن هذه العلاقات تمثل جوهر ومحتوى هذه المشاكل كما هي جوهر وأساس وجودنا الروحي.

وبسبب هذه المخاوف، نحاول إمتلاك حدود سرية. حيث ننسحب إليها بشكل سلبي وبهدوء، وبدلاً من نكون صادقين ونقول لا للشخص الذي نُحبه ونستاء سراً بدلاً من إخبار الشخص بأننا غاضبون مما تسبب به فجرحنا. وفي أغلب الأحيان، سنتحمل نتائج وتبعات تصرفات الآخرين غير المسئولة والتي تؤلمنا بدلاً من أن نصارحهم بتأثيرات هذه التصرفات وما تسببه من سلبيات علينا وعلى أحباء آخرين، فيما قد تكون هذه المعلومات مساعدة لأنفسهم.

والأمثلة على ذلك عديدة، مثل الزوجة التي تمتثل لزوجها، وتنغلق على نفسها وتتحمل في صمت معاناتها دون التعبير عن آرائها أو مشاعرها لمدة طويلة قد تمتد لعشرات السنين، ثم "تقوم" و بشكل فجائي و ببطء لتعبر عن حدودها في صورة طلب الطلاق. وكذلك الآباء الذين "يحبون" أولادهم ويواصلون العطاء بلا توقف، غير واضعين حدودًا، ويظلون يعانون الاستياء بسبب عدم وضع محددات وقواعد لهذا العطاء. يكبر أطفالهم مع كل

هذا الحب وهم يشعرون بعدم المحبة وعدم الأمانة الذي ترجمه لهم ارتباك سلوك أبويهم معهم، فيصرخ الآباء "بعد كل الذي عملناه".

في هذه الحالات، بسبب عدم وضوح الحدود، عانت العلاقات. فعلينا أن نتذكر شيئًا مهمًا حول الحدود بأنها موجودة، وأنها ستؤثر علينا، هذا إن كنا نُعلن عنها. وبالطريقة نفسها عانى الغريب من عدم معرفته قوانين كوكب الأرض، ونعاني نحن إذا لم نُبلغ عن حقيقة حدودنا. فإذا لم تكن حدودنا مكشوفة فسوف تُنتهك بشكل مباشر ومن خلال التلاعب.

يتكلم الكتاب المقدس عن هذه القضية في العديد من الأماكن. استمع إلى كلمات بولس "لِذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمُ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ، لأَنَّنَا بَعْضَنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ. اِغْضَبُوا وَلاَ تُخْطِئُوا. لاَ تَغْرُبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكُمْ" (أفسس ٤: ٢٥ - ٢٦). إن التعليم الكتابي بأن نكون "أمناء ونسلك في النور". وهناك ما هو أكثر فاستمع لهذا "وَلَكِنَّ الْكُلَّ إِذَا تَوَبَّخَ يُظْهَرُ بِالنُّورِ. لأَنَّ كُلَّ مَا أُظْهِرَ فَهُوَ نُورٌ. لِذَلِكَ يَقُولُ: «اسْتَيْقِظْ أَيُّهَا النَّائِمُ وَقُمْ مِنَ الأَمْوَاتِ فَيُضِيءَ لَكَ الْمَسِيحُ» (أفسس ٥: ١٣ - ١٤).

يحثنا الكتاب المقدس دوماً على أن نسلك في النور، فالنور هو المكان الوحيد الذي يوصلنا بالله وبالآخرين. لكن، وبسبب مخاوفنا، نخفي سمات أنفسنا في الظلام، فنعطي فرصة للشيطان. لكن عندما تكون حدودنا في النور، ونخبر عنها علانية، تبدأ شخصياتنا في الاكتمال. وتصبح حدودنا "مرئية" في النور وعندها يمكننا أن نتحول عن، ونتغير من ضعفنا، وتشفى جروحنا، فالشفاء يتم في النور دائمًا لا الظلمة.

يتكلم الملك داود عنها بنفس الطريقة "هَا قَدْ سُرِرْتَ بِالْحَقِّ فِي الْبَاطِنِ فَفِي السَّرِيرَةِ تُعَرِّفُنِي حِكْمَةً" (مزمور ٥١: ٦). فالله يريد علاقة حقيقية معنا ويريد أن يكون لدينا علاقة حقيقية مع بعضنا البعض. والعلاقة الحقيقية تعني بأن أكون في النور بحدودي وسماتي الأخرى، وفي

كل مكنونات نفسي التي قد يصعب المكاشفة بها. حدودنا المتأثرة بالخطية، حيث تعني الخطية "يخطئ الهدف"، من الضروري أن تُجلب للنور ليشفيها الله ويُستفاد منها آخرون. فهذا هو الطريق إلى المحبة الحقيقية: أن تُعلن عن حدودك بشكل علني.

هل تذكر قصة الغريب الذي أتى إلى الأرض. الأخبار السارة هي عندما يخرجنا الله من أرض غريبة، لا يتركنا جاهلين. فعندما خلّص شعبه من المصريين، علمهم مبادءه وطرقه. وهذا ما أكد بأن لهم حياة. لكن، كان عليهم أن يتعلموها، ويمارسوها، ويخوضون العديد من المعارك لقبول هذه المبادئ للإيمان.

قد يكون الله قادك من الأسر أيضًا. أياً كان شكله ومن أين جئت، من أسرة مفككة أو من العالم ، أو من برك الذاتي، أو الشتات الذي جعلك مفقوداً، فهو دائمًا مخلصك. إلا أنه كان من الضروري أن تمتلك الأرض التي جلبك إليها، وتعلم بعض الحقائق والمبادئ عنها. فإذا تعلمت هذه المبادئ، كما بينها في كلمته، ستجد أن مملكته مكان رائع للحياة.

٦

أساطير شائعة حول الحدود

إحدى تعاريف الأسطورة: هي القصة التي تبدو كالحقيقة. وأحيانًا تبدو في شكل حقيقي جدًا بحيث يعتنقها المؤمنون تلقائيًا. وتأتي بعض هذه الأساطير من خلفياتنا العائلية، ويأتي بعضها من كنائسنا أو مؤسساتنا الدينية، وينشأ بعضها من سوء فهمنا. وأياً كان المصدر، فهي تُتبع بخشوع إذ أنها "تبدو مثل الحقائق".

أسطورة رقم ١: إذا وضعت الحدود، أكون أنانيًا

"الآن، انتظر دقيقة" قالت تيريزا وهي تهز رأسها "كيف أضع الحدود على أولئك الذين يحتاجونني؟ ألا يكون ذلك كأني أعيش لذاتي وليس لأجل الله؟"

لقد أبدت تيريزا إحدى الاعتراضات الرئيسية على الحدود في حياة المؤمن: والتي تعكس الخوف العميق من أن يصبح المرء أنانيًا، وغارقا في شئونه الخاصة ومهملاً شئون الآخرين.

إنها بالفعل حقيقة مؤكدة أننا كمؤمنين يجب أن نحب بعضنا البعض، وأن نهتم بالتضامن مع الآخرين ومشاركتهم. وأن السمة الأساسية لنا كمسيحيين أن نحب الآخرين (يوحنا ١٣: ٣٥).

إذا، ألا تحولنا الحدود من أشخاص مثقلين بالعطاء والمحبة والاهتمام بالآخرين إلى أشخاص أنانيين محبين لذواتهم؟ إن الإجابة لا. فالحدود الصحيحة تزيد قدرتنا على الإهتمام بالآخرين. فالأشخاص ذوو الحدود المتطوّرة جدًا هم الأكثر حناناً على الأرض، لكن كيف يكون ذلك حقيقياً؟

أولاً، دعنا نميز بين الأنانية والوكالة. فالأنانية تعني التركيز والتمسك برغباتنا وأمانينا، إلى حد إنكار مسؤوليتنا بمحبة الآخرين. ولو أن السعي لتحقيق الأمنيات والرغبات ميزة إلهية (أمثال ١٣: ٤)، إلا أنه علينا أن نراعي أن تكون هذه الأهداف والرغبات في اتساق مع أهداف ومسؤولية صحية.

فمن جهة، قد نُريد ما لا نحتاج. فالسيد "عديم الحس" قد يحتاج بشدة، مع أنه في الواقع مستمع فظيع، لكنه لا يريدها. فالله مهتم أكثر بتلبية إحتياجاتنا من أن يمنحنا كل رغباتنا. على سبيل المثال، فقد تغاضى عن تحقيق أمنية بولس بالشفاء من "شَوْكَةٌ فِي الْجَسَدِ" (كورنثوس الثانية ١٢: ٧ - ١٠)، إلا أنه في ذات الوقت، لبّي حاجات بولس الأساسية وبدقة ليكون بولس قنوعًا وكاملاً:

> أَعْرِفُ أَنْ أَتَّضِعَ وَأَعْرِفُ أَيْضاً أَنْ أَسْتَفْضِلَ. فِي كُلِّ شَيْءٍ وَفِي جَمِيعِ الأَشْيَاءِ قَدْ تَدَرَّبْتُ أَنْ أَشْبَعَ وَأَنْ أَجُوعَ، وَأَنْ أَسْتَفْضِلَ وَأَنْ أَنْقُصَ. أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي. (في ٤: ١٢ - ١٣)

يساعد هذا المؤمنين الذين يرهبون من وضع الحدود على معرفة أن الله يسدد احتياجاتنا. "فَيَمْلأُ إِلهِي كُلَّ احْتِيَاجِكُمْ بِحَسَبِ غِنَاهُ فِي الْمَجْدِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ" (فيلبي ٤: ١٩). وفي نفس الوقت، فالله لن يحقق كل أمنياتنا ورغباتنا، فـ "كل" غير جيدة. ولكنه سيُحقق العديد منها.

احتياجاتنا هي مسئوليتنا

إنه من الصعب فعلاً أن ندرك حتى بمعونة الله أن مهمة إشباع وتحقيق احتياجاتنا هي أساساً مسئوليتنا. ولا يمكن أن ننتظر بشكل سلبي قيام الآخرين برعايتنا. وقد أخبرنا يسوع بأن "اسْأَلُوا ... اطْلُبُوا ... اقْرَعُوا ..." (متى ٧: ٧).

وعلينا أن "تمّموا خلاصكم بخوف ورعدة" (فيلبي ٢: ١٢). حتى نعرف "لأنّ الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرّة" (فيلبي ٢: ١٣)، أننا مسؤولون.

يغاير هذا المفهوم تمامًا ما اعتدنا عليه، فبعضنا يرى احتياجاته على أنها عدم صلاح وأنانية، وفي أفضل الأحوال، ترف. والبعض الآخر يراها كشيء يجب أن يفعله لهم، الله أو الآخرون. مع أن الصورة الكتابية واضحة: حياتنا هي مسئوليتنا.

وفي نهاية حياتنا الجسدية ستصبح هذه الصورة حقيقة واضحة جدًا. فسوف نمثل "جميعاً نظهر أمام كرسي المسيح، لينال كل واحد ما كان بالجسد بحسب ما صنع، خيراً كان أم شراً" (كورنثوس الثانية ٥: ١٠) فكر في هذا جدياً.

الوكالة

إن أفضل طريقة تساعدنا على فهم الحدود هي إدراك أن حياتنا هبة من الله. وكما هو الحال مع مدير مخزن الذي يعتني كثيرًا بدكان المالك، كذلك نحن نقوم بنفس الشيء تجاه أرواحنا. وقلة الحدود تجعلنا نُسيء إدارة المخزن، وسيكون للمالك الحق في أن يكون منزعجاً منا.

فعلينا أن نُطوّر حياتنا، وقدراتنا، ومشاعرنا، وأفكارنا، وسلوكنا. إن نمونا الروحي والنفسي هو "غاية قصد" الله لنا. وعندما نقول لا للأشخاص والأنشطة التي توجعنا، فإننا نحمي إستثمارات الله فينا. فكما ترى، هناك اختلاف تام بين "الأنانية" و"الوكالة".

أسطورة رقم ٢: الحدود علامة على العصيان

يخشى العديد من المؤمنين وضع الحدود والحواجز لأنها علامة على التمرد أو العصيان. وفي الدوائر الدينية ستسمع في أغلب الأحيان لمقولات مثل: "إن عدم موافقتك ومشاركتك في برنامجنا فإن هذا يُعبّر عن عدم استجابة قلبك". وبسبب هذه الأسطورة، يتعثر عدد غير محدود

ويتقيدون في أنشطة لا نهائية لا قيمة لها من الناحية الروحية والنفسية.

فيما تكون الحقيقة، حياة متغيرة: قلّة الحدود هي غالبًا ما تكون علامة على العصيان. فغالبية من يعانون من حدود مهزوزة يكونون خاضعين ظاهريًا، لكنهم عُصاة ومستاءون في الداخل. يودون لو كان في استطاعتهم قول لا، لكنهم خائفون. لذا فهم يخفون خوفهم بالقبول السلبي، كما فعل "باري" في العمل.

كاد يصل "باري" إلى سيارته بعد الكنيسة عندما لحق به "كين"، فقال "باري" في نفسه: ها هو، كيف يمكنني الخروج من هذا المأزق الآن".

وهنا قال "كين": "باري، إنني سعيد للحاقي بك!"

كان "كين" قائد لمجموعة درس الكتاب لغير المتزوجين، وقد كان جندياً مكرساً يجند الحضور للدراسات التي يترأسها؛ لكنه كان عديم الحس في أغلب الأحيان تجاه حقيقة أن ليس كل شخص يرغب في حضور إجتماعاته.

فقال لـ"باري" حسنا، في أي الدراسات أضع اسمك يا "باري"؟ أتلك التي عن النبوءة، أم الكرازة، أم إنجيل مرقس؟"

ففكر "باري" يأسا في نفسه "يمكنني القول، لا شيء منها يثير اهتمامي. أرجوك لا تتصل بي، أنا سأتصل بك". لكنه مسئول في الكنيسة عن اجتماع غير المتزوجين، ويمكنه تعريض علاقاتي مع باقي المجموعة للخطر. يا ترى أي الدراسات هي الأقصر؟

فخمن "باري" قائلاً "ماذا عن تلك التي عن النبوءة؟". لكنه كان مخطئاً. فقد سمع "كين" يقول "رائع!، سندرس هذه الدراسة للأشهر الثمانية عشر القادمة! أراك الاثنين القادم". وتركه كين منتصرًا.

لنلقي نظرة على ما حدث للتو، لقد تجنّب "باري" قول "لا" لـ "كين". ومن الوهلة الأولى، يبدو أنه اتخذ خطوة

طاعة، إذ ألزم نفسه بدراسة الكتاب المقدس. وهذا أمر جيد بالتأكيد، أليس كذلك؟".

لكن دعونا ننظر مليًا إلى الأمر. ماذا كانَ دافع "باري" لعدم قول "لا" لـ "كين"؟ ماذا كانت "أَفْكَارَ الْقَلْبِ وَنِيَّاتِهِ" (عبرانيين ٤: ١٢)؟. لقد كان الخوف. فقد كان "باري" خائفاً من نفوذ كين السياسي في مجموعة غير المتزوجين. خاف من فقدان علاقات أخرى إن خيّب أمل "كين".

لماذا هذا مهم؟ لأنه يوضح مبدأً كتابيًا: فـ "لا" داخلية تلغي "نعم" خارجية. والله يهتم بقلوبنا أكثر مما نلتزم به ظاهريًا. "إِنِّي أُرِيدُ رَحْمَةً لاَ ذَبِيحَةً وَمَعْرِفَةَ اللهِ أَكْثَرَ مِنْ مُحْرَقَاتٍ"(هوشع ٦: ٦).

وبقول آخر، عندما نقول نعم لله أو لأي شخص آخر فيما نعني حقًا لا، فإننا نسلك في طريق الإذعان، وهو ما يعادل الكذب. ففيما تقول شفاهنا نعم، تقول قلوبنا (وغالبًا أعمالنا الفاترة) لا. أتعتقد حقًا بأن باري سوف يُكمل السنة والنصف مدة درس الكتاب المقدّس مع كين؟ إن الإحتمالات ستُظهر عدم إلتزام باري بسبب بعض الأولويات، وسينسحب دون أن يُخبر كين عن السبب الحقيقي وراء عدم إكماله لهذه الدراسة.

وهذه هي الطريقة المثلى للنظر إلى هذه الأسطورة القائلة بأن الحدود هي علامة على العصيان: إن كنا لا نستطيع قول لا، فنحن لا نستطيع قول نعم. لماذا؟ لأن الأمر يتعلق بدوافعنا للطاعة، وللمحبة، أو لنكون مسؤولين. حيث يجب دائمًا أن نقول نعم من قلب المحبة. فلا خوف في المحبة.

يعلمنا الكتاب المقدس سبُل الطاعة: "كُلُّ وَاحِدٍ كَمَا يَنْوِي بِقَلْبِهِ، لَيْسَ عَنْ حُزْنٍ أَوِ اضْطِرَارٍ. لأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللهُ" (كورنثوس الثانية ٩: ٧).

انظر إلى طريقتي العطاء المذكورتين أولاً "عَنْ حُزْنٍ" و"عَنْ اضْطِرَارٍ" فكلاهما ينبعان من الخوف سواء من شخص ما أو من الشعور بالذنب وتأنيب الضمير. ولا يتفق

هذان الدافعان مع المحبة لأن "لا خَوْفَ فِي الْمَحَبَّة، بَل الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَة تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِج" (يوحنا الأولى٤: ١٨). كل منا يجب أن يعطي كمن اتخذ قراراً، لأنه كلما خشينا قول لا، تكون "نعم" نا منقوصة.

والله لا يهتم بطاعتنا التي بدافع الخوف "لأَنَّ الْخَوْفَ لَهُ عَذَابٌ. وَأَمَّا مَنْ خَافَ فَلَمْ يَتَكَمَّلْ فِي الْمَحَبَّةِ" (يوحنا الأولى ٤: ١٨). فالله يرد تجاوباً مُحباً.

هل الحدود علامة على العصيان؟ قد يكون ذلك صحيحاً. عندما نقول لا للأشياء الصالحة لأسباب خاطئة. لكن يساعدنا قول لا على الوضوح، والأمانة، وللتعبير عن حقيقة دوافعنا؛ وبذا نسمح لله أن يعمل فينا. وهذه العملية لا يمكن أن تتم في قلب خائف.

أسطورة رقم ٣: إذا بدأت بوضع الحدود، سأتأذى من الآخرين

عادة ما يكون اجتماع درس الكتاب للسيدات هادئاً، تكلمت "ديبي" موضوع الليلة هو "حل النزاعات كتابيًا" وقررت أن لا تبقى صامتة، ولو ثانية، مرة أخرى: "إنني أعرف كيف أستحضر الحقائق والبراهين للتدليل على ما أعتقد. وفي أسلوب يراعي وجهة النظر الأخرى، لكن زوجي سيتركني إذا اختلفت معه، فماذا أفعل؟".

يعاني الكثيرون من نفس مشكلة هذه "ديبي". هي تؤمن بالحدود حقًا، لكنها مرعوبة من نتائجها.

من الممكن أن يغضب الآخرون من حدودنا فيهاجموننا أو يتجنبوننا بالتأكيد. الله لم يعطنا الحق أو السلطان للتحكم في رد فعل الآخرين تجاه "لا" نا. البعض سيرحب بها، والبعض الآخر سيعادونها.

أخبر يسوع الشاب الغني حقيقة صعبة عن الحياة الأبدية. لقد أدرك ولع الرجل بالمال وعبادته له. لذا أخبره بأن عليه أن يفسح مجالاً في قلبه لله. إلا أن النتيجة لم تكن مشجعة

"فَلَمَّا سَمِعَ الشَّابُّ الْكَلِمَةَ مَضَى حَزِيناً لأَنَّهُ كَانَ ذَا أَمْوَالٍ كَثِيرَةٍ" (متى ١٩: ٢٢).

لقد كان بإمكان المسيح أن يراوغ حتى يخفف الأمر على الشاب. وكان بإمكانه أن يقول له "حسنًا، ماذا عن ٩٠٪؟" فهو الله، وهو من يضع القواعد! لكنه لم يفعل. لقد عرف أنه كان على الشاب أن يعرف من يعبد. لذا تركه ينصرف.

ونحن كذلك لا يمكننا أن نفعل أقل من ذلك. فلا يمكننا أن نراوغ الناس بتحلية وتزيين حدودنا، فالحدود هي "اختبار" لنوعية علاقاتنا. فهؤلاء الذين يقبلون حدودنا ويحترمونها سيستجيبون بالحب تجاه إرادتنا وآرائنا، وكذلك استقلاليتنا. وهؤلاء الذين لا يمكنهم إحترام حدودنا فبذا يصرحون بعدم محبتهم، فهم لا يحبون إلا استسلامنا لهم.

عندما قال يسوع "وَيْلٌ لَكُمْ إِذَا قَالَ فِيكُمْ جَمِيعُ النَّاسِ حَسَناً. لأَنَّهُ هَكَذَا كَانَ آبَاؤُهُمْ يَفْعَلُونَ بِالأَنْبِيَاءِ الْكَذَبَةِ" (لوقا ٦: ٢٦)، فإنه كان يقصد "لا تسمعوا لمَا يُداعب آذانكم ولا تبتعدوا عن الحق إلى الخرافات". فإذا كان كل ما يُقال لنا هو إطراءات، فلربما هذا يقودنا للحيد عن الحق.

وضع الحدود يجب أن يتم بقول الحق. والكتاب المقدس يميز، بشكل واضح، بين أولئك الذين يحبون الحق وأولئك الذين لا يحبونه. هناك من سيرحب بحدودك، ويقدرها، ويستمع إليها، ويقول "أنا مسرور بأن لديك رأياً مُغايراً، وهذا يجعلني شخصًا أفضل". هذا الشخص يُعى حكيم، أو بار.

لكن هناك نوعًا آخر يكره الحدود، ويستاء من اختلافك. ويحاول الاحتيال عليك حتى تتخلى عن كنوزك الثمينة. جرب هذا "الاختبار" في علاقاتك الأساسية. وليس فقط في مقابل سلوك ما أو رأي ما وستخرج من هذا الاختبار إما بعلاقة أقوى وأكثر حميمية أو ستكتشف ضحالة هذه العلاقة أو تلك.

ولنعد إلى "ديبي"، ما الذي ستعمله مع زوج قد "يحل

الحدود ويحطمها"؟ هل يُنفذ زوجها تهديده بتركها؟ ربما قد يفعل ذلك. فنحن لا يمكننا السيطرة على الشخص الآخر. لكن إذا كان الشيء الوحيد المستمر دوماً في بيت ديبي هو إستسلامها الكلي، فهل يُعدُّ ذلك زواجًا؟ وكيف ستُحل المشاكل إذا كان هو وهي يتجنبانها؟

هل يُحكم على حدود ديبي بحياة العزلة؟ بالطبع لا. وإذا سبب قول الحقيقة ترك أحدٍ ما لنا وهجرنا، يأتي هنا دور الكنيسة ليمدنا بالعون ولتكون "الملجأ" النفسي والروحي للشخص "المتروك".

فنحن لا ندعو للطلاق. إلا أننا لا يمكننا، وبخاصة هنا، لا يمكننا جعل شخص يظل معك أو أن يحبك، فنهاية ذلك يعود الأمر لشريكك. أحيانًا يكون وضع الحدود هو الضوء الذي يكشف لك أنك بالفعل متروك منذ زمن طويل، على كل الوجوه، فيما عدا الجانب الوجودي الجسدي. وعندما تقع أزمة مثل تلك، تُنتج عن المواجهة فقد تساعد الزوجين على التصالح والتعامل مع علاقتهما بحسب التعليم والفكر الكتابي. ففي الحقيقة إن الأزمة كانت قائمة من قبل، لكنها الآن في بؤرة المواجهة.

تحذير: لننتبه إلى أن الزوج أو الزوجة الذي أو التي كانت تعاني من مشكلة الحدود وتبدأ في ممارستها يتغير سلوكها ونظرتها إلى علاقتها الزوجية. وتنشأ عندئذ خلافات جديدة، وتناقضات فيما يخص القيم، المال، الأولاد، والعلاقة الزوجية. وغالبًا ما تساعد الحدود الشريك غير المتزن على أن يبدأ في اختبار الألم والمعاناة التي قد تدفعه أو تدفعها إلى تحمل مسئوليات وأعباء أكثر تجاه علاقته الزوجية. لقد قويت الكثير من الزيجات وتوطدت أركانها بعد وضع الحدود بسبب افتقاده أو افتقادها لهذه العلاقة.

هل يهجرنا بعض الناس أو يهاجموننا بسبب هذه الحدود؟ نعم. لكن من الأفضل أن نتعلم المزيد ونعي شخصياتهم و نتخذ خطوات في سبيل حل ما نعاني من مشاكل ومتاعب.

التصاق أولا، حدود ثانيًا

استمعت "جينا" بانتباه لمشيرها وهي تُقدّم مشاكل حدودها "كل ما يبدو ظاهرًا الآن معقول" قالت ذلك فيما تترك الجلسة "أستطيع تقديم شهادات عن التعبيرات التي يمكنني فعلها".

إلا أن الجلسة التالية كانت مختلفة جدًا. فقد دخلت المكتب مهزومة ومتألمة "لقد حطمت هذه الحدود كل شيء" قالت ذلك وهي حزينة "لقد واجهت زوجي، ووالداي، وأصدقائي كيف أنهم لا يحترمون حدودي. والآن لا أحد يتكلم معي!"

ماذا كانت المشكلة؟ لقد قفزت جينا بكلتا قدميها لعمل حدودها، لكنها أهملت إيجاد مكان آمن لتضع عليه حدودها. ليس من الحكمة عزل نفسك فورًا عمن هم مهمون لك. تذكر بأنك وجدت لتكون في علاقة، وأنت تحتاج للناس. ولابد أن يكون لديك الأماكن التي ترتبط بها، حيث أنت محبوب بدون شروط. وفي هذا المكان يجب أن "مُتَأَصِّلُونَ وَمُتَأَسِّسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ" (أفسس ٣: ١٨) ليمكنك البدء بتعلم قول الحقيقة بأمان. حيث يمكنك إعداد نفسك لمقاومة الآخرين حين تضع الحدود الكتابية.

أسطورة رقم ٤: إذا وضعت حدودي، سأجرح الآخرين

قالت "باربرا" "إن أكبر مشكلة حول قول "لا" لأمي هي "الصمت المجروح" الذي يدوم حوالي خمسة وأربعين ثانية، ودائما ما يحدث حين أخبرها بأني لا استطيع زيارتها. ويُكسر فقط بعد اعتذاري عن أنانيتي وتحديد موعد للزيارة. حينها تُصبح في حال طيبة. سأفعل أي شيء لأتحاشى هذا الصمت".

إذا وضعت حدودك، تخاف بأن حدودك ستجرح شخصًا آخر، شخصًا تحب رؤيته سعيدا ومتألقا دائمًا:

• صديق يريد استعارة سيارتك عند إحتياجك لها.
• قريب يعاني من ضيقات مالية مزمنة ويطلب بإلحاح قرضاً.
• شخص يسألك المساندة والتعزية وأنت نفسك تحتاجها.

تقع الأزمة في نظرتنا بعض الأحيان إلى الحدود على أنها سلاح هجومي، وهذا شيء بعيد عن الحقيقة، فالحدود "أدوات دفاعية". فاستخدام الحدود المناسبة، في المواقف المناسبة، ضروري وصحيح دون محاولة السيطرة أو الهجوم على أو جرح شخص آخر. وهي تحافظ على كنوز من الاستنزاف بدون طائل أو وجه حق وفي التوقيت غير المناسب. فالقول لا للبالغين، القادرين على تسديد احتياجاتهم بأنفسهم، قد يسبب لهم بعض الضيق. فلربما يجعلهم يتجهون وجهة أخرى لتسديد احتياجهم. لكن قول لا لن تجرحهم.

هذا المبدأ لا يعبر فقط عمن يحاولون استغلالنا والاحتيال علينا. لكنه في نفس الوقت ينطبق على الاحتياجات المشروعة للآخرين. فحتى إن عانى شخص ما من مشكلة حقيقية، تكون هناك أوقات لا نستطيع فيها القيام بتضحيات لسبب أو لآخر. فعلى سبيل المثال، ترك المسيح الجموع وذهب ليكون وحده مع الآب (متى ١٤: ٢٢ - ٢٣). ففي مثل حالات كهذه يجب أن نسمح للآخرين بتحمّل المسئولية "حِمْلَ نَفْسه" (غلاطية ٦: ٥) ويحاولون مساعدة أنفسهم عن طَريق آخر.

إن هذا الأمر مؤلم فكلنا يحتاج إلى الله كما يحتاج للأصدقاء. ونحتاج لشبكة من العلاقات تمدنا بالعون. والسبب بسيط فوجود أكثر من صديق في حياتنا يعطي أصدقاءنا فرصة التقاط الأنفاس والاهتمام بمشاغلهم الخاصة. فإن لم يكن لدى هذا الصديق الفرصة أو الوقت لمساعدتنا يمكننا أن نلجأ لصديق آخر الذي قد يتوافر لديه الوقت والإمكانية للمساعدة.

هنا يكمن كمال وجمال تعاليم الكتاب المقدس عن الكنيسة، جسد المسيح. حيث نكون جميعنا مجموعة من الأشلاء المبعثرة غير الكاملة، الذين يأتون على رجاء وأمل أن يستمدوا المعونة ويعطوا العون والمساندة أيضًا المرة تلو المرة. وعندما تكون شبكة علاقاتنا قوية بالقدر الكافي، فسوف نعضد بعضنا بعضا. وننضج ونسلك فيما يليق بما دعونا إليه "بِكُلِّ تَوَاضُعٍ، وَوَدَاعَةٍ، وَبِطُولِ أَنَاةٍ، مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضاً فِي الْمَحَبَّةِ. مُجْتَهِدِينَ أَنْ تَحْفَظُوا وَحْدَانِيَّةَ الرُّوحِ بِرِبَاطِ السَّلاَمِ" (أفسس ٤: ٢- ٣).

وعندما نتحمل مسئوليتنا لتطوير العديد من العلاقات المساندة بمثل هذا المفهوم الكتابي، فإننا نستطيع تقبل اعتراض أو رفض الآخرين. لماذا؟ لأنه ما زال لدينا ملجأ آخر نلجأ إليه.

تذكّر بأن الله لم يتراجع عن رفض طلب بولس أن يشفيه من "شوكة الجسد"، بالرغم من إلحاحه!. فهو يجاوبنا بالرفض إزاء أشياء عديدة نطلبها منه لا تكون في مصلحتنا. فهو لا يخشى أن تجرحنا حدوده. فهو يعرف أن مسئولية حياتنا تقع علينا ويمدنا هو بالعون أحيانًا لنقوم بذلك.

أسطورة رقم ٥: الحدود تعني أنني غاضب

جمعت "برندا" أخيرًا كل شجاعتها لإخبار رئيسها في العمل بأنها لن تعمل بعد الآن في أجازتها الأسبوعية بدون أجر. وذهبت لتجتمع معه، ومر الاجتماع على خير. فقد كان رئيسها في العمل متفهماً، وتم تسوية الموقف. فقد سار كل شيء سيراً حسنًا، فيما عدا داخل برندا.

لقد بدأ الاجتماع ببساطة، وجدولت مهام عملها وقامت بعرض وجهة نظرها ومقترحاتها. لكن في منتصف الاجتماع فوجئت "برندا" بإحساس من الغضب يجتاحها من الداخل. مما جعل من الصعب إبقاءه مخفياً. حتى أنها لمحت بذلك في تعليقين تهكميين عن أجازات رئيسها. الأمر الذي لم يكن في نية أو تفكير "برندا" أن تعلق بها.

شعرت "برندا" بالاضطراب والتشويش وهي جالسة خلف مكتبها وفكرت: من أين أتى هذا الغضب؟ هل أنا بهذه الصورة؟ لربما حدث هذا بسبب هذه الحدود التي مارستها.

ليس من الخفي أنه عندما يبدأ الناس في وضع الحدود وممارستها أي المصارحة بالحقيقة ووضع الحواجز وتحمل مسئولية النفس. تغمرهم "سحابة غضب" لفترة. فيصبحون حساسينٍ ويسهل جرح مشاعرهم، ويختبرون وجود مزاجاً نارياً داخلهم مما يخيفهم. فنسمع الأصدقاء يعلقون بتعليقات مثل "لم تعد نفس الشخص اللطيف المُحب الذي عرفناه". فتصيبنا مثل هذه التعليقات بالخجل والشعور بالذنب مما يؤدي إلى المزيد من التشويش والاضطراب حول محددات الحدّ الجديدة.

ومن هنا هل تولِّد الحدود الغضب فينا؟ بالتأكيد لا. هذه الأسطورة تمثل عدم وعينا وسوء فهمنا للمشاعر على وجه العموم. وللغضب على وجه الخصوص. تؤدي المشاعر أو الأحاسيس وظيفة نفسية معينة وهي أن تخبرنا عن شيء ما يحدث داخلنا، إنها رسائل نفسية محددة.

وهي هنا تُخبرنا عن بعض المشاعر "السلبية". فالخوف ينبهنا للابتعاد عن الخطر، والاحتراس. والحزن يُخبرنا عن فقدنا لشيء ما: علاقة، أو فرصة، أو فكرة. والغضب أيضًا، مثله مثل الخوف، ينبهنا للخطر. ويعتبر الغضب علامة على احتياجنا للتقدم ومواجهة التهديد. فقد غضب يسوع لعدم احترام قدسية الهيكل، وهذا مثال على وظيفة الغضب (يوحنا ٢: ١٣ - ١٧).

فالغضب يُخبرنا بأن حدودنا قد إنتهكت. بالضبط كما يفعل نظام الرادار، تعمل مشاعر الغضب كجهاز "إنذار مبكر" ينبهنا إلى الخطر المقدمين عليه، سواء بالإيذاء أو بالسيطرة علينا.

صاح كارل "لهذا السبب أجد نفسي معادياً للباعة المُلحين!". فهو لا يستطيع أن يفهم لماذا قضى وقتًا صعبًا

مع موظفي المبيعات الودودين الذين لا يتقبلون منه كلمة "لا". فهم يحاولون إقتحام حدوده المالية، وهو ما أغضب كارل ببساطة. وهذا الغضب أيضًا زوده بالشعور بالقوة لحل هذه المشكلة. وهو يحفزنا للدفاع عن أنفسنا وحمايتها، وحماية من نحب، وكذلك مبادئنا. وفي الواقع، إيضاح العهد القديم يُمثل الشخص الغاضب بـ "أنف يتنفس بصعوبة"، ولتحصل على تلك الصورة: تخيّل ثورًا في خلقة، يَشخر و يَنبش الأرض بحافريه، وينفث بخارًا، ليستعد في نهاية الأمر للهجوم.

ومن ناحية أخرى لا يعرف الغضب، مثله مثل بقية المشاعر، توقيتاً معيناً. والغضب لا يتبدد بشكل آلي إن حدث خطر منذ برهة وجيزة أو قبل عشرات السنين! فهو لا يعرف زمناً. وفيما عدا ذلك، فالغضب ببساطة حياة داخل القلب.

لهذا السبب، غالبًا ما يصطدم الأشخاص ذوو الحدود الجريحة بالشعور بالغضب عندما يبدأون بوضع الحدود. عمومًا هذا ليس بـ "غضب جديد" إنه "غضب قديم". ويتكوّن غالبًا في تلك السنوات التي بُدئ فيها عدم الاحترام، ولا يُستمع إليه. فهو الإحتجاجات ضد كل الشر وانتهاك أرواحنا الكامنين داخلنا، ينتظر اللحظة التي يمكن التصريح فيها بمكنوناته.

يقول الكتاب المقدّس بأن الأرض تضطرب "تَحْتَ عَبْدٍ إِذَا مَلَكَ" (أمثال ٣٠: ٢٢). الفرق الوحيد بين العبد والملك بأن أحدهما ليس لديه اختيارات فيما يتمتع الآخرون بإمكانية كل الإختيارات. وعندما يُطلق أولئك الذين سَجنوا طوال حياتهم بالكثير من القهر، ستكون النتيجة في أغلب الأحيان غضبة مستبدة. تولّدت عبر سنوات من انتهاكات للحدود، متمثلة في غضب عظيم.

ومن الشائع أن يقع الأشخاص المجروحون "فريسة" للغضب. وأن يقضوا مرحلة من الوقت يتأملون ويجترون ما تعرضوا له بسبب عدم وجود حدود.

عُرفت عائلة "ناثان"، في بلدته الصغيرة، كعائلة مثالية. حتى أن الأطفال الآخرون يحسدونه على نموه قائلين "أنت محظوظ لأن أبويك مُقربان منك، فيما أهلي لا يهتمون بي". شعر ناثان بالكثير من الإمتنان لعائلته المترابطة، إلا أنه لم يلحظ بأن عائلته هيمنت بعناية على كل تميز واختلاف. فلم يختلف أحد أبدًا أو صارع على قيمة أو مشاعر. فيقول: "لقد كنت دائمًا أفكّر في معنى فقدان المحبة".

لم ينظر "ناثان" لماضيه بشك إلا حين بدأت معاناته بعد الزواج. فقد تزوج بإمرأة احتالت عليه وسيطرت عليه لسذاجته. وطوال سنوات الزواج، أدرك بأنه في مشكلة جدية. لكن ما كان مفاجئاً لناثان، هو أنه لم يكن غاضبًا فقط من نفسه لدخوله إلى تلك الفوضى، لكن أيضًا من أبويه اللذين لم يعدّانه بالأدوات التي تُمكنه من تحسين الحياة.

لقد تربّى في أحضان عائلة دافئة، وهو ما جعل "ناثان" يشعر بالذنب والخيانة عندما تذكّر أياً من محاولاته للإنفصال عن أبويه ووضع حدوده الخاصة، والتي أحبطت باستمرار وبمحبة. فكلما جادل حول ذلك كانت أمه تبكي، ويُخبره الأب بألا يُزعج أمه، وهو ما جعل حدود "ناثان" غير ناضجة وغير وظيفية. ورأى بشكل أكثر وضوحًا ما كلّفه ذلك، وهو ما جعله أكثر غضبًا وقال "لقد صنعوا لي اختياراتي في الحياة، لكن الحياة كان يمكنها أن تكون أفضل من ذلك بكثير لو ساعداني على تعلم قول لا للناس".

هل بقي "ناثان" غاضبًا من أبويه للأبد؟ لا، لا هذا ولا ذاك، هل لديك أنت. فبينما تظهر المشاعر العدائية على السطح اسحبها إلى العلاقة، وقرّ بها. يخبرنا الكتاب المقدس بقول الحقيقة مع بعضنا البعض حول نقائصنا، لكي نشفى (يعقوب ٥: ١٦). ولنختبر نعمة الله من خلال محبة الآخرين لنا حتى في أوقات غضبنا. فتلك هي الخطوة الأولى نحو حلّ الغضب من الماضي.

الخطوة الثانية أن نعيد بناء الأجزاء الجريحة من روحك. تحمّل المسؤولية لشفاء "الكنوز" التي ربما تكون

قد انتهكت. في حالة "ناثان"، كان إحساسه بالحكم الذاتي والسلامة الشخصية كانا جريحين جدًا. وكان لابد أن يمارس لوقت طويل لإستعادة ذلك في علاقاته الأساسية. وكلما ازداد الشفاء، قل شعوره بالغضب.

أخيرًا، بينما تُطوّر الإحساس بالحدود الكتابية، فإنك تشعر بالأمان أكثر في حاضرك، وكلما تطورت ثقتك أكثر، قلّ خوفك من سيطرة الآخرين. في حالة "ناثان"، عندما وضع حدوده مع زوجته صارت أفضل وتحسّن زواجه. وكلما تطوّرت الحدود للأفضل، قلت الحاجة للغضب. ذلك لأنه في العديد من الحالات، كان الغضب الحدّ الوحيد الذي كان لديه. وعندما يكون لديك "لا" سليمة، فلن تعد محتاجاً لـ "إشارة الغضب"، فأنت تستطيع رؤية الشر الآتي لطريقك فتمنعه من ايذائك بحدودك.

لذا، لا يجب أن ترتعب من فورة الغضب التي تشعر بها داخلك عندما تبدأ في تنمية قدراتك الدفاعية "الحدود". فهي تعبير عن جروح قديمة تحتاج أن تكشف عنها، وتتفهمها، وتتلقى المحبة من الله والآخرين. وبعد ذلك تحتاج لتحمُّل المسؤولية لشفائها وتنمية أفضل للحدود.

الحدود تقلل الغضب

يأتي بنا هذا إلى نقطة مهمة حول الغضب: كلما كانت حدودنا كتابية، قل إحساسنا بالغضب! فالأشخاص ذوو الحدود الناضجة أقل الناس غضبًا في العالم. بينما من يبدأون العمل في إقامة حدودهم يفاجأون بازدياد غضبهم، ويتلاشى هذا الإحساس يمع نمو وتطور الحدود.

لماذا يحدث هذا؟ تذكّر "نظام الإنذار المبكّر"، إنه عمل الغضب. فنحن نشعر به متى نكون مُنتهكين. فإذا استطعت حماية حدودك من الانتهاك في المقام الأول، فلن تحتاج للشعور بالغضب، لكونك أكثر سيطرة على حياتك وقيمك.

استاءت "تينا" من مجيء زوجها متأخرًا خمس وأربعين دقيقة عن موعد العشاء كل ليلة. فقد كانت تعاني من

محاولة الحفاظ على سخونة الطعام حتى يأتي، والأطفال جياع ونكدو المزاج، وجدول مذاكرتهم انتهى أمره. لكن تغير كل هذا حين بدأت في تقديم العشاء في موعده، سواء حضر الزوج أم لا، الذي كان حين يأتي متأخرًا يذهب إلى الثلاجة ليأكل ما تبقى من العشاء الذي يضطر إلى إعادة تسخينه وأكله بمفرده. تعلم الزوج بعد تكرار هذا الأمر ثلاث إلى أربع مرات أن يسحب نفسه من عمله ليعود إلى منزله في الميعاد!

جعل حد "تينا" (الأكل مع الأطفال في الوقت المناسب) منعها من الشعور بالانتهاك والظلم. فقد أشبعت احتياجاتها، ولبت إحتياجات الأطفال، ولم تعد تشعر بالغضب بعد الآن. فالقول القديم "لا يحتدم غضبك، فقط تعادل" غير صحيح، لأنه يجب القول "لا يحتدم غضبك، فقط ضع حدودًا!"

أسطورة رقم ٦: عندما يضع الآخرون الحدود، تجرحني

أجاب "بيت" "أنا آسف يا "راندي" لن أستطيع اقراضك المال، هذه المرة لأنني أمر بوقت صعب هذه الأيام".

فقال "راندي" في نفسه "بيت"، أعز أصدقائي، آتي إليه وقت الحاجة ويرفض مساعدتي، يا لها من فاجعة! أعتقد أن هذا يريني أي صديق هو حقا".

كان "راندي" بهذا يستعد لمباشرة حياة بلا حدود مع الآخرين، لماذا؟ لأنه كان شيئًا مؤلمًا له أن يكون على "الطرف الآخر"، لدرجة أنه أقسم بأنه لن يسمح لنفسه بأن يجعل أحدًا يختبر مثل هذا الموقف.

العديد منا مثل "راندي"، إن رفض طلبنا للمساعدة من أحد يترك هذا في حلوقنا المرارة، فنشعر بالرفض، والألم، أو البرودة. ويصبح من الصعب علينا اعتبار إقامة حدود شيئًا جيدًا أو مفيدًا.

إن قبول اعتذار الآخرين لنا عن عدم تحقيق طلب أو

رفضه أمر غير مستحب لدينا. فلا أحد يحب أن يسمع كلمة "لا"، ولنستعرض معًا هذه المشكلة.

أولاً: رأينا كيف يمكن أن نعاني من سوء المعاملة وعدم قبول الآخرين لحدودنا خاصة في مرحلة الطفولة. فأحد الآباء قد يتسبب في جرح عميق لدى طفله بعدم إبداء القدر المناسب والصحي من المشاعر تجاهه وفي الوقت الصحيح. لأن حاجات الأطفال النفسية والشعورية هي أساساً مسئولية الأبوين. وكلما صغر عمر الطفل ضاق المجال أمامه للحصول على تلبية تلك الإحتياجات. فالوالد أو الوالدة الذي يفكر في نفسه أولاً أو غير ناضج نفسيًا بالقدر الكافي أو كان شخصية اعتمادية يمكنه إيذاء طفله بقوله لا في الوقت غير المناسب.

ذكريات "روبرت" المبكرة حين كان رضيعاً في مهده، كان يُترك منفردًا لساعات طويلة. كان أبواه يتركانه ببساطة هناك، ظناً أنه على ما يرام، ولد لطيف، طالما أنه لا يبكي. في الواقع، لقد انسحب هذا إلى ما هو أبعد من البكاء إلى الإصابة بـ اكتئاب الرضيع. وترك لديه شعورًا عميقاً بأنه غير مرغوب فيه، وصاحبه هذا الشعور حتى مرحلة البلوغ.

ثانيًا: إننا نُسقط جروحنا على الآخرين. فعندما نشعر بالألم، يكون هناك تصرفان: الأول هو ألا نقوم بالسيطرة على هذا الشعور ونصدره للآخرين ويسمى هذا التصرف بـ"الإسقاط". وعادة ما يقوم الأشخاص الذين تأذوا بحدود الطفولة غير الملائمة يحملون ضعفهم وهشاشتهم على عاتق الآخرين. ويتفادون استخدام حدودهم مع الآخرين، لظنهم أن هذا يؤدي إلى تدميرهم.

كان لدى "روبرت" صعوبة بالغة في جعل ابنته "آبي"، ذات الثلاث سنوات، تتعود على حدود معينة كالنوم في وقت معين. وكانت تمارس عليه ضغطها بالبكاء لرفض الدخول إلى الفراش، فيضعف ويضطرب، وكان فكره، إنني لن أضغط عليها حتى لا تشعر بأنها غير محبوبة أو

غير مرغوب فيها، إنها تحتاجني وأنا غير متواجد معها بصفة منتظمة. وفي الواقع، كان أباً ممتازًا يقرأ لطفلته القصص، ويغني لها أغاني الأطفال. لكنه يفعل ذلك لأنه يرى جراحه وألمه هو، يتجسد في دموع ابنته. ونجد أن جروح هذا الأب الشخصية هي التي تمنعه من تربية ابنته على الالتزام بقواعد صحية سليمة وضرورية لها.

ثالثًا: قد يعني عدم القدرة على قبول حدود الآخرين أن هناك علاقة تتسم بالوثنية. كاثي بدت جريحة وتشعر بالاغتراب المؤلم والوحشة، إذا أن زوجها لا يرغب في الحديث معها في الليل. لقد أدى صمته إلى مشاعر حادة من العزل. بدأت بالتساؤل إن كانت هي جريحة من حدود زوجها.

المشكلة الحقيقية تكمن في اعتمادية كاثي على زوجها. فخيرها الشعوري يعتمد عليه هو في أن يكون لها في كل الأوقات. فقد أتخذته مكان أبويها المدمنين على الكحول في تسديد احتياجاتها. وقد تركهم أبوها في أحد الأيام، عندما كانت طفلة. ويومها كان كارثة.

ولو أننا نحتاج بالتأكيد بعضنا البعض، إلا أنه لا غنى عن الله. وعندما نتنازع مع شخص مهم في حياتنا فإن هذا يجلبنا لليأس، وبهذا نكون قد وضعنا هذا الشخص على عرش لا يستحقه، إذ هو عرش الله الذي يجب أن يعتليه وحده. فلا يجب أبدًا أن نرى شخصًا آخر كالمصدر الوحيد للخير في العالم، فهذا يؤذي حريتنا الروحية والنفسية ونمونا.

اسأل نفسك: "لو أن الشخص الذي لا يمكنني سماع أنه مات الليلة، لمن سأذهب؟" هذا حاسم لتطوير العديد من العلاقات المهمة العميقة. وهذا يسمح لأولئك الذين يحيون معنا بالشعور بالحرية لقول لا لنا دون الإحساس بالذنب، لأن لدينا مكاناً آخر نذهب إليه.

يعني عدم قبولنا "لا" من أشخاص، إننا، في الواقع، سلمنا لهم مقاليد السيطرة على حياتنا، ووضعناها بين

أيديهم كنتيجة لعدم استيعابنا لرفضهم. وبذلك لا يبقى أمامهم سوى التهديد بالانسحاب من حياتنا، فنضطر في هذه الحالة للرضوخ لهم. و يحدث هذا عادة في الزيجات، حيث يبتز أحد الزوجين الآخر عاطفيًا بالتهديد بالترك. وهذا لا يعني بأنه بدونه لا يمكن العيش— إن لم تفعل، وإلا. ويستمر المتسلط في الإنسحاب حينما هو أو هي تغضب. ويستمر الشخص الذي بلا حدود يبذل الجهد وبشكل مسعور لمحاولة اسعاده أو اسعادها. كتاب دكتور جيمس دوبسون "المحبة يجب أن تكون متينة *Love Must Be Tough*" عمل كلاسيكي لهذا النوع من مشكلة الحدود.

رابعًا: عدم قابلية قبول حدود الآخرين يمكن أن يكون إشارة لمشكلة في تحمُّل المسؤولية. راندي، الذي إحتاج قرضاً من أعز أصدقائه، مثال لهذه المشكلة. إذا اعتاد اللجوء إلى صديقه والاعتماد عليه في حل مشكلاته المالية. لذا، فبعض الناس معتادون على أن ينقذهم الآخرون ويبدأون بالإعتقاد بأن حل مشاكلهم ممكن بالشخص الآخر. وإذا لم يُنقذوا يشعرون بالخذلان وبأنهم مكروهون. فهم يخفقون في تحمُّل مسؤولية حياتهم.

واجه بولس أهل كورنثوس في رسالة فُقدت لبعض الوقت يضع لهم فيها الحدود

> لأَنِّي وَإِنْ كُنْتُ قَدْ أَحْزَنْتُكُمْ بِالرِّسَالَةِ لَسْتُ أَنْدَمُ، مَعَ أَنِّي نَدِمْتُ. فَإِنِّي أَرَى أَنَّ تِلْكَ الرِّسَالَةَ أَحْزَنَتْكُمْ وَلَوْ إِلَى سَاعَةٍ. اَلآنَ أَنَا أَفْرَحُ، لاَ لأَنَّكُمْ حَزِنْتُمْ، بَلْ لأَنَّكُمْ حَزِنْتُمْ لِلتَّوْبَةِ. لأَنَّكُمْ حَزِنْتُمْ بِحَسَبِ مَشِيئَةِ اللهِ لِكَيْ لاَ تَتَخَسَّرُوا مِنَّا فِي شَيْءٍ
> (كورنثوس الثانية ٧: ٨- ٩)

لقد استجابوا بشكل جيد لحدود بولس، وكانت هذه علامة على تحمل المسئولية. ومن المفيد هنا تذكر قاعدة يسوع الذهبية "فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمُ افْعَلُوا هكَذَا أَنْتُمْ أَيْضاً بِهِمْ " (متى ٧: ١٢). طبقه علي وضع الحدود. هل تريد أن يحترم الآخرون حدودك؟ إذا يجب عليك أن تكون راغبا في احترام حدودالآخرين.

أسطورة رقم ٧: الحدود تسبب الشعور بالذنب

هز "ادوارد" رأسه قائلاً: "يوجد شيء ما خطأ في كل هذا بالنسبة لي، فقد كان أصدقائي دائمًا مراعين ومهتمين بي، لقد كانت صداقة رائعة ثم ...." وتوقف لبرهة محاولاً استجماع كلماته.

ثم أكمل قابلت "جودي" وتزوجنا. وكان هذا رائعاً فقد كنا نزور عائلتي كل أسبوع، وأحيانًا أكثر. ثم أتى الأطفال، واستمرت الأمور على روعتها، حتى حصلت على عرض عمل في منطقة بعيدة في وظيفة بمثابة حلم، وكانت "جودي" متحمسة جدًا لها أيضًا.

"لكن ما إن أخبرت أبواي عن العرض، تغيرت الأمور. بدأت أسمع عن حالة والدي الصحية - لم أكن أتخيل أنها بهذا السوء، وعن وحدة أمي - وكيف كنا بؤرة النور الوحيدة في حياتهم، وعن التضحيات التي قاما بها من أجلي".

"ماذا أفعل؟ إنهم مُحقون ... لقد منحوني حياتهم. فكيف أتركهم بعد كل هذا؟".

ادوارد ليس الوحيد الذي يعاني من هذه المعضلة. إحدى أكبر العراقيل أمام الحدود مع الآخرين في حياتنا هو شعورنا بالالتزام. ليس فقط نحو آبائنا، بل والأشخاص المحبين لنا، فكيف نخذلهم! ما هو الصحيح والكتابي في هذه المسألة وما هو الخاطئ؟

يحل الكثيرون هذه المعضلة بتفادي وضع الحدود مع من يشعرون بالالتزام تجاههم. وبذا يتفادون الشعور بالذنب الذي ينتج عندما يقولون "لا" لشخص كان عطوفاً معهم. مثل هؤلاء الأشخاص لا يتركون منازلهم، أو يغيرون مدارسهم، أو كنائسهم، ولا يبدلون وظائفهم أو أصدقاءهم. حتى وإن تطلب الأمر مثل هذه الخطوة.

إن الفكرة هي "كما أخذنا يجب أن نعطي". لكن تكمن المشكلة في الإحساس الكاذب بالدين. إن ما نتلقاه من حب،

أو وقت، أو مال، أو أي شيء آخر يشعرنا بالالتزام هو عبارة عن "عطاء" من الآخر لا يجب أن ندفع مقابلاً عنه.

لا يترتب علي "العطاء" كما أنه لا يعني أربطة مقيدة. فكل ما يحتاج حقاً هو الامتنان والتقدير. فالذي يعطي هدية لا يجب أن ينتظر العائد من وراء عطائه. فالعطاء عبارة عن تعبير عن المحبة من شخص لشخص آخر.

وعلى هذه الشاكلة قدم الله لنا عطية "الخلاص". الذي كلفه ابنه الوحيد. وكانت محبته لنا هي الدافع وراء هذه التضحية والاستجابة المنتظرة منا هي قبول هذا العطاء والتعبير عن شكرنا وامتناننا. فما أهمية هذا الشكر والامتنان؟ تكمن أهميته في إدراك الله أن هذا الامتنان والفرح الذي سنشعر به من وراء قبول عطيته هو الذي سيدفعنا نحو محبة الآخرين "كَمَا عُلِّمْتُمْ، مُتَفَاضِلِينَ فِيهِ بِالشُّكْرِ" (كولوسي ٢: ٧).

إن كل ما ندين به نحو من أعطونا، وأحبونا، واكترثوا بالفعل بنا، هو الشكر والامتنان من القلب. وعلينا أن نذهب ونعطي الآخرين.

هنا يجب أن نفرق بين من "يعطي ليأخذ" وبين من يعطي بإنكار للذات دون انتظار للعائد. إن التفرقة بين هذين النوعين سهلة على وجه العموم، فالمعطي الذي يجرحه أو يغضبه الشكر الخالص. يكون عطاؤه مجرد "سُلفة" أو "قرض". فإذا كان الامتنان كاف نكون هنا قد تلقينا عطاء حقيقياً لم يكن وراءه أي شعور بالذنب.

الله يرشدنا حتى نتمكن من الفصل بين الامتنان والحدود. ففي الرسائل الموجهة إلى الكنائس السبع في سفر الرؤيا، يميز الله ثلاث كنائس (أفسس، ثياتيرا، وبرغامس):

١. إنه يمدح إنجازاتهم (الامتنان).
٢. يخبرهم بعد ذلك أنه يأخذ عليهم شيئًا ما (رؤيا ٢: ٤، ١٤، ٢٠).

٣. ثم أخيرًا يواجههم بعدم مسئوليتهم (حدودهم).

لم يسمح الله بالخلط بين الأمرين (الحدود والامتنان). وبالتالي لا يجب أن نفعل نحن هذا أيضًا.

أسطورة رقم ٨: الحدود دائمة، وأنا أخشى أن تحرق جسوري

سألت "كارلا" "لكن ماذا لو غيرت رأيي؟ أخاف من فقدان أعز أصدقائي إن مارست حدودي معه ؟ إذ أنه بعدها سيتركني وينساني"

من المهم إدراك أنه كما أن "لا" خاضعة لك، فأنت تمتلك حدودك، ولن تمتلكك هي. فإن وضعت الحدود أمام شخص ما، فاستجاب وتعاطف معها بمحبة، يمكنك أن تتراجع فيما بعد عنها أو نخفف منها، بالإضافة إلى أنه يمكنك أن تغيرها وتكون مرناً في المواقف المؤمنة العواقب.

إن تغيير أو التراجع عن الحدود له سوابق عديدة في الكتاب المقدس: إن الله لم يختر أن يدمر نينوى مثلاً عندما وقعت المدينة في العصيان (يونان٣: ١٠). كما أن رفض بولس ليوحنا مرقس للسفر معه في رحلة تبشيرية لأنه كان قد فارقه من قبل (أعمال الرسل ١٥: ٣٧ - ٣٩)، إلا أنه بعد عدة سنوات، طلب بولس رفقة يوحنا مرقس (تيموثاوس الثانية ٤: ١١). لأن الوقت أصبح مناسباً ليرافقه هذه المرة.

كما لاحظت ربما، أن بعض هذه الاساطير أوهام أصيلة نتيجة سوء فهم ممكن أن يكون وصلنا من تعليم مشوه. كما أن بعضها ببساطة آت نتيجةِ الخوف من الوقوف والقول لا للمسؤولية غير الكتابية. راجع بخشوع هذه الأساطير التي تشابكت وورطتك. فتش في الكتاب المقدس وراجع الشواهد التي ذكرناها في هذا الفصل، وادرسها. وصل إلى الله أن يهبك الإحساس بالأمان والثقة فيما وهبنا من حقوق وحدود بأكثر مما لدينا الآن.

الجزء الثاني

صراعات الحدود

٧

الحدود وعائلتك

كانت "سوزي" تمر بمشكلة رأيتها مئات المرات من قبل، فقد كانت هذه السيدة ذات الثلاثين ربيعًا تعاني من الاكتئاب الشديد في كل مرة تعود فيها من منزل والديها.

عندما وصفت مشكلتها لي، سألتها إن كانت قد لاحظت أصابتها باكتئاب شديد بعد كل مرة تعود فيها من زيارة والديها؟

فردت "لماذا، إنه لمن السخف قول هذا، فأنا لا أعيش هناك الآن، كيف يمكن أن تؤثر عليَّ الرحلة بهذه الطريقة"؟

حين طلبت منها وصف الرحلة، حكت لي عن التجمّع الاجتماعي مع الأصدقاء القدامى، والأقارب حول مائدة العشاء. وقد كانت هذه اللقاءات مليئة بالمرح خصوصاً حين كانت مقتصرة على العائلة فقط حسب قولها.

فسألت "ماذا تعنين "بالعائلة فقط""؟"

قالت: "أحيانًا كان والداي يدعوان أصدقائي على العشاء ولم أكن أحب وجبات العشاء تلك أيضًا"

فقلت: "ولماذا ؟".

ففكرت "سوزي" للحظة ثم أجابت: "أعتقد أنني بدأت أشعر بالذنب" ثم بدأت في عد الملاحظات المراوغة الرقيقة التي كان والداها يقومان بها بمقارنة حياتها بحياة أصدقائها. فقد كانا يتحدثان عن روعة أن يكون للأجداد "دور" في تربية أحفادهم. ويتكلمان عن الأنشطة الاجتماعية التي يقوم بها أصدقاؤها، وكم سيكون رائعاً لو اشتركت في إحداها لو أنها فقط عاشت هناك. والقائمة لا تنتهي من مثل هذه الملاحظات.

فاكتشفت "سوزي" أنه، بمجرد عودتها إلى البيت، كانت تشعر بالسوء وبتعاسة العيش في المكان الذي تعيش به. وأصبح لديها إحساس قوي بوجوب أن تفعل ما يريد منها والداها أن تفعل.

كانت "سوزي" تعاني من مشكلة عامة. فقد قامت باختيارات خارجية، وانتقلت من العائلة حيث تربت سعياً وراء مستقبل مهني أفضل لها، بمفردها. وكانت تدفع فواتيرها، إلى أن تزوجت وأصبحت أماً لطفل. لكن داخلياً كانت الأمور مختلفة فلم يكن لها التصريح العاطفي بالاستقلال كشخص منفصل، وناضج، وأن تقوم باختياراتها الخاصة بحياتها دون الشعور بالذنب حين تقوم بفعل شيء ليس حسب رغبة والديها. فما زالت تخنع للضغط.

كانت المشكلة الحقيقية في الداخل. تذكر أن الحدود تحدد ملكية الشخص. سوزي وآخرون مثلها، لا "يمتلكون" أنفسهم حقًا. فالناس الذين يملكون حياتهم لا يشعرون بالذنب حين يقومون باختياراتهم حول أماكن ذهابهم، إنهم يضعون الآخرين في الاعتبار وحين يقومون باختيارات حسب رغبة الآخرين يكون منبعها المحبة وليس الذنب، ليصنعوا صلاحاً، لا ليتحاشوا أن يوصفوا بالسوء.

دلائل الافتقار إلى الحدود

دعنا نلقي نظرة هنا على بعض الدلائل الشائعة على قلّة الحدود مع العائلات التي نشأنا فيها.

• الإصابة بالعدوى

إليك سير الأحداث المشترك: أحد الزوجين يعاني من عدم وجود حدود نفسية جيدة في العائلة التي نشأ فيها. ثم عندما يتصل بهم هاتفياً أو شخصياً، يصبح محرجاً أو مكتئباً، أو كثير الجدل، أو ناقماً على نفسه، أو يعاني من الوساوس، أو كثير الغضب أو متحفزاً أو متخاذلاً. كما لو أنه أصيب بالعدوى من عائلته التي نشأ فيها وينقل العدوى معه إلى عائلته الحالية.

لدى عائلته الأصلية القوة للتأثير سلبيا على عائلته الجديدة. وهي إحدى الدلائل المؤكدة على وجود مشاكل في الحدود حين تصبح لدى علاقتك بشخص واحد القوة على التأثير على علاقتك بالآخرين، وبذا فأنت تعطي شخصًا واحدًا ليشغل مكاناً كبيرًا في حياتك.

أتذكّر هنا شابة كانت تحرز تقدمًا في طريق شفائها إلى أن تحدثت مع أمها، فانسحبت لثلاثة أسابيع. وأصبحت تصرح "أنا لا أتغيّر على الإطلاق. أنا لا اتحسن البتة". وهذا القول دمج بالعديد من أفكار أمها عنها، فلم يكن لديها القدرة على الاستقلال. وهذا الإنشطار مع أمها أثّر على علاقتها الأخرى. فانغلقت عن كل الناس بعد حدوث احتكاك مع أمها. فقد امتلكت الأم على حياتها؛ فلم تكن هي نفسها.

الدور الثانوي

قال "دان": "لن تصدق كيف تتعامل هي معه، إنها فقط تهتم بكل رغباته، إذا انتقدها اجتهدت أكثر لارضائه. إنها تتجاهلني بالكامل، لقد سئمت كوني "الرجل الثاني" في حياتها.

لم يكن "دان" يتحدث عن حبيبته جين، بل عن والدها. فقد تعب دان من تودد جين الأكثر من الازم لتلبية رغبات والدها، من الاهتمام به.

هذه إشارة شائعة لقلّة الحدود مع عائلة الأصل: فالزوج يودُّ لو حصل على البقايا، ويشعر كما لو أن ولاء شريكه

الحقيقي لأبويها هو الأصل. لم تكتمل لدى هذه الزوجة مرحلة "الانفصال قبل الالتصاق"؛ فلديها مشكلة حد. فبينما نظم الله هذا الأمر بحيث: "يَتْرُكُ الرَّجُلُ أبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأتِهِ وَيَكُونَانِ جَسَدًا وَاحِدًا" (تكوين ٢: ٢٤). وتأتي الكلمة العبرية "يترك" من الجذر الذي يعني "ينفك" أو "ينحل" أو "يُقلع من". ويحتاج الزوج أو الزوجة، حتى ينجح الزواج، لأن ينفك من أو ينحل عن روابطه مع عائلته الأولى، ويبدأ عائلة جديدة تنشأ من خلال الزواج.

وهذا لا يعني ألا يكون للزوج والزوجة علاقة مع عائلاتهم الأولى. لكنهم يحتاجون لوضع حدود واضحة وصحيحة مع عائلاتهم الأصلية. فالعديد من الزيجات تفشل بسبب الإخفاق في وضع حدود واضحة مع عائلته الأصلية، فيحصل الشريك والأطفال على الفتات.

هل يمكنني الحصول على مصروفي، رجاءً؟

"تيري" و"شيري" زوجان لطيفان، يمتلكان منزلاً كبيرًا وينعمان بعُطل مُرفّة؛ وأطفالهما يأخذون دروساً في الباليه والبيانو، ولديهم مزلاجاتُهم الخاصة بالتزلق على الجليد، وركوب الأمواج. كان لدى "تيري" و"شيري" كل أسباب الراحة والرفاهية. إلا أنه كانت هناك مشكلة واحدة، بأن أسلوب الحياة هذا ليس بسبب قدرات الزوج المالية لكن بفضل المساعدات التي يتلقونها من عائلته.

لقد أرادت عائلة تيري الأفضل له، وكانوا يساعدونه للحصول عليه. ساهموا في المنزل، والعطلات، وهوايات الأطفال. وبذا اقتنى هذان الزوجان أشياء ما كانوا ليقدرا عليها دون مساعدة أسرة الزوج، إلا أن هذا كلفهم كثيرًا جدًا، أيضًا.

تركت هذه الامدادات أثرها على شعور الزوج باحترام النفس. وشعرت الزوجة بعدم حريتها في التصرف في هذه الأموال دون الرجوع إلى عائلة الزوج، بما أنهم مصدر الأموال.

يُمثل "تيري" نموذجًا لمشاكل شباب اليوم، المتزوجين منهم أو غير المتزوجين، فهو لم يستطع وضع "حد" أمام رغبات والديه في أن توفر له ولعائلته كل شيء مما لديهم. كما أنه عانى من التشويش في رؤيته حتى أنه لم يكن يتجاسر على قول "لا" لرغباتهم فيما يخصه. فلم يصبح واثقاً من رغبته في رفض هباتهم وعطاياهم لرغبته الأكبر في الاستقلال.

في قصة "تيري" في أحد جوانبها مشكلة حدود مالية، وهناك جانب آخر أيضًا "أنا في مشكلة". فالعديد من الأطفال يدخلون إلى مطامع مالية للأبد، وهو ما يسبب عدم الشعور بالمسؤولية، ويؤدي ذلك إلى إدمان الكحول أو المخدرات، والإنفاق المُسرف بلا حدود، أو "اصرف ما في الجيب". وآباؤهم يواصلون تمويل هذه الطريقة المؤدية للفشل وعدم الشعور بالمسؤولية، اعتقاداً منهم بأنهم "بهذه الطريقة يفعلون أفضل ما لديهم". فيما هم، في الواقع، يَشلّون أطفالهم مدى الحياة، ويمنعونهم من إحراز إستقلاليتهم.

إن البالغ الذي لم يستقل ماديًا ويقف على رجليه اعتمادًا على موارده الشخصية ما زال طفلاً. وحتى تكون بالغاً لابد أن تعيش على مواردك وحسب امكاناتك، وتدفع ثمن حالات فشلك.

أمي، أين جواربي؟

في متلازمة الطفل الدائمة *perpetual child syndrome*، قد يكون الشخص وحده ماليًا، لكنه يسمح لعائلته الأصلية بأداء بعض وظائف إدارة الحياة.

يظل مثل هذا الطفل البالغ مختبئاً في عائلته ومعتمدًا عليها، فيأتي إليها بملابسه لغسلها، ويستمر بالمجيء إليهم لتناول معظم وجباته. فهو "ابن ماما" أو "ابن بابا" ويشاركهم "كل شيء" عن نفسه. ويظل، حتى يتخطى الثلاثين، دون مستقبل عملي واضح ناجح، وليس له مدّخرات، ولا خطة تقاعد، ولا تأمين صحي. قد لا تبدو

كل هذه الأمور ظاهريًا على أنها مشاكل حقيقية. فعادة يقوم الأبوان بحماية وكبح طفلهما "البالغ" من الاستقلال شعورياً بذاته وشخصيته، والخروج من البيت. وهذا يحدث عادة في الأسر اللطيفة المحبة، حيث كل شيء على ما يرام، وحيث يصعب ترك كل هذا الأمان والاستقلال عنه (وعادة ما يشير العلماء النفسيون إلى هذا بـ"مصيدة الأسرة" وهي التي لا يستطيع الابن الاستقلال عنها وخلق حدود واضحة بينه وبينها). قد لا يبدو هذا الأمر كمشكلة، حيث يعيش الكل في اتفاق وسعادة.

على أي حال، علاقات الأطفال البالغين بالبالغين الآخرين قد تكون غير متسقة. فهم قد يخطئون في إختيار الشريك أو الصديق. مثلاً عند عمل علاقات مع أشخاص مستقلين شعورياً ونفسيًا. كما لا يستطيعون الالتزام في علاقة مع الجنس الآخر أو الالتزام بعملهم.

كما أنهم غالبًا ما يواجهون أزمات مالية. فلديهم بطاقة إئتمان كبيرة ومتعددة الإتمانات فتجرُّ عليهم ضرائب كثيرة. ولو أنهم يكسبون طريقهم يوميًا،، إلا أنهم أبدًا لا يفكرون بالمستقبل. فهذه أساساً حياة مالية مراهقة. وهؤلاء دائمًا يملكون المال الذي ينفقونه علي أشياء غير أساسية دون تدبر للمستقبل. هل جمعت مالاً كافيًا لتمضية عطلة نهاية الأسبوع؟ فالمراهقون والبالغون الذين يتصرفون كالأطفال في عدم استقلالية عن ذويهم ما زالوا تحت الحماية الأبوية، ويتركون مهمة التفكير في المستقبل على عاتق أسرهم.

الثلاثة الحشود

تتميز الأُسر المُعطلة بنوع معين من مشكلات الحدود يطلق عليه "التقسيم إلى مثلثات". فمثلاً الشخص (أ) غاضب من الشخص (ب) فلا يخبره بغضبه لكن يقوم باستدعاء الشخص (د) ويبدأ بالشكوى من الشخص (ب). فيستمتع الشخص (د) بثقة من الشخص (أ) ويستمع إلى ما يقوله أياً كان. فالشخص (أ) استمرأ لعبة المثلث هذه.

وفي نفس الوقت يشعر الشخص (ب) بالوحدة، فيستدعي الشخص (د) و بدوره يبدأ في الحديث عن خلافه مع الشخص (أ) ويصبح الشخص (د) موضع ثقة كل منهما ويبقى الخلاف بين كلٍ من (أ)، (ب) مع احتفاظ (د) بصديقيه.

تمثل هذه الثلاثية الفشل في مواجهة وحل الخلاف بين شخصين ومحاولة اكتساب الطرف الثالث إلى صف كل من الجانبين الآخرين. وهذه مشكلة حدود لأن الشخص الثالث لا دخل له في النزاع، لكنه مستخدم من أجل الحصول على المساندة والتعزية من جانب الطرفين اللذين يخافان من مواجهة بعضهما البعض. وهذه الطريقة تجعل الخلاف يستمر، ولا يتغير الأشخاص، وصاروا أعداء بلا داعٍ.

الذي يحدث في هذا المثلث إن الناس يغالطون ويخفون كراهيتهم بكلمات معسولة والتملق اللطيف. وعادة يكون الشخص (أ) لطيفاً وودوداً ومجاملاً تجاه الشخص (ب)، لكن حين يتحدث مع الشخص (د) يُخرج غضبه.

يعبر هذا عن قلّة الحدود لأن الشخص (أ) لا "يسيطر" على غضبه.. حيث يجب أن يستمع الشخص موضع الغضب لغضبه شخصياً ومباشرة. فكم مرة أنجرح أحد منا بعبارة مثل "هل تعرف ماذا قال فلان عنك؟" في حين سارت الأمور على ما يرام آخر مرة قابلت فيها ذلك الشخص.

بالإضافة إلى أن الشخص (د) ينجر إلى الخلاف وتتأثر علاقته بالشخص (ب). فحين تدور الثرثرة والنميمة بين الناس تؤثر على آرائهم نحو الأشخاص موضوع النميمة بدون إتاحة الفرصة أمامهم للدفاع عن أنفسهم. وعادة يكون ما نسمعه من الشخص الثالث غير صحيح. لذلك يأمرنا الكتاب المقدس بأخذ شاهدين أو ثلاثة على الأقل، وليس واحدًا فقط.

وتعتبر عملية "التقسيم إلى مثلثات" هذه أحد صور اضطراب الحدود في أسرنا التي نشأنا فيها. فعند نشوء الخلاف بين الأب والطفل، أو الخلاف بين أحد الوالدين وأحد الأبناء يستدعي أحد أطراف الخلاف طرفًا آخر من العائلة. وهذا سلوك مدمر ويصيب الناس بالاضطراب والتشويش.

والكتاب حازم في تعليمه بخصوص معالجة الخلاف بشكل مباشر مع الشخص الذي نختلف معه:

مَنْ يُوَبِّخ إِنْسَاناً يَجِدُ أَخِيراً نِعْمَةً أَكْثَرَ مِنَ الْمُطْرِي بِاللِّسَان (أمثال ٢٨: ٢٣)

لا تُبْغِضْ اخَاكَ فِي قَلْبِكَ. انْذَارا تُنْذِرُ صَاحِبَكَ وَلا تَحْمِلْ لاجْلِهِ خَطِيَّةً (لاويين ١٩: ١٧)

فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لأَخِيكَ شَيْئاً عَلَيْكَ فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ وَاذْهَبْ أَوَّلاً اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ (متى ٥: ٢٣ - ٢٤)

وَإِنْ أَخْطَأَ إِلَيْكَ أَخُوكَ فَاذْهَبْ وَعَاتِبْهُ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ وَحْدَكُمَا. إِنْ سَمِعَ مِنْكَ فَقَدْ رَبِحْتَ أَخَاكَ (متى ١٨: ١٥)

توضح لنا هذه النصوص طريقًا واضحًا سهلاً لتفادي هذه الثلاثية وهي التحدث مع الشخص الذي نختلف معه، فنواجهه وإذا أنكر المشكلة نتحدث مع شخص آخر لديه الرؤية والحكمة للمساعدة في حل الخلاف، دون اللجوء إلى النميمة والسماح للغضب باستنزافنا، ثم نذهب مع هذا الشخص لنتحدث مع من نختلف معه لحل المشكلة.

وألا نحكي لشخص ثالث أي شيء أبدًا عن شخص ما لا ننوي مصارحته به هو نفسه.

من الطفل هنا؟

"لا يَنْبَغِي أَنَّ الأَوْلاَدَ يَذْخَرُونَ لِلْوَالِدِينَ بَلِ الْوَالِدُونَ لِلأَوْلاَدِ" (٢كورنثوس ١٢: ١٤)

يولد بعض الأشخاص للاعتناء بآبائهم. إنهم لم يختاروا هذا الواجب؛ بل ورثوه. ويطلق اليوم على هؤلاء الأشخاص

"الاعتمادي". لقد تعلم هؤلاء منذ حياتهم المبكرة أن يكونوا مسئولين عن آبائهم، الذين التصقوا بالأنماط الطفولية من عدم الشعور بالمسؤولية. وعندما يكبر هؤلاء الأشخاص، يواجهون الصعوبات في وضع الحدود بين أنفسهم وآبائهم غير المسئولين. وفي كل مرة يحاولون فيها الاستقلال بحياتهم، يشعرون بالأنانية.

في الحقيقة، يُعلّم الكتاب المقدس بأنه يجب على الأبناء البالغين أن يعتنوا بآبائهم المسنين "أَكرِمِ الأَرَامِلَ اللَّوَاتِي هُنَّ بِالْحَقِيقَةِ أَرَامِلُ. وَلكِنْ إِنْ كَانَتْ أَرْمَلَةٌ لَهَا أَوْلاَدٌ أَوْ حَفَدَةٌ، فَلْيَتَعَلَّمُوا أَوَّلاً أَنْ يُوَقِّرُوا أَهْلَ بَيْتِهِمْ وَيُوفُوا وَالِدِيهِمِ الْمُكَافَاةَ، لأَنَّ هذَا صَالِحٌ وَمَقْبُولٌ أَمَامَ اللهِ" (تيموثاوس الأولى ٥: ٣- ٤). إنه لأمر حسن أن نُظهرَ الإمتنان لأبائنا ومكافأتهم لما عملوه لنا.

ولكن تبرز هنا مشكلتان على وجه العموم:

الأولى: قد لا يكون أبواك "حقًا في حاجة لذلك". بل قد يكونا غير متحملين للمسئولية، كثيري المطالب، أو يتعاملان كالضحايا. وهنا قد يحتاجان أن يأخذا على عاتق أنفسهما تبعات مشاكلهما الخاصة.

الثانية: أن يكونا "بالفعل في احتياج". ولا تتضح أمامك حدود لما تستطيع تقديمه وما لا تستطيع. فقد لا تستطيع تحديد عطائك، عند عدم قدرة الوالدين على التكيف مع شيخوختهم مثلاً. فإن ذلك سيجور على أسرتك أنت، ويمكن أن يهدم زواجك ويؤذي أطفالك. وهنا يجب أن تقرر العائلة معًا ما يريدون اعطاءه وما لا يريدون اعطاءه. وبذا سيواصلون محبة وتقدير الوالد، ودون استياء.

تمنع الحدود الصحيحة الواضحة الامتعاض أو الاستياء. فمن المحبة أن تُعطي، لكن يجب أن تدرك قدر العطاء المناسب لظروفك ومواردك.

لكن أنا أخوك

وشيء آخر كثير الحدوث هي علاقات القرابة اللصيقة. فتجد طفلاً بالغاً غير متحمل للمسئولية يعتمد على شقيق بالغ

مسؤول لتجنب الكبر والانفصال عن العائلة. (لا نتحدث هنا عن شقيق محتاج حقيقي لديه إعاقة عقلية أو جسدية). يواصل الطفل غير المسؤول لعب الألعاب العائلية القديمة حتى في سن الرشد.

والمسألة الصعبة هنا هي في الإحساس بالذنب والضغوط التي قد تشعر بها لأنه أخوك أو أختك. فقد رأيت أشياء مجنونة وغير مساعدة كلياً لأخ أو أخت والتي لن يعملونها لصديقهم المقرّب. عوائلنا تستطيع تمزيق أفضل سياجاتنا لأنهم "عائلتنا".

لماذا إذا نفعل ذلك؟

لماذا نقوم بمثل هذه الأنماط؟ وما هو الخطأ؟

أحد الأسباب هو أننا لم نتعلّم الحدود في إطار أسرنا التي نشأنا فيها. ومشاكلنا التي نعانيها في كبرنا هي في الحقيقة مشاكل حدود قديمة كانت هناك منذ الطفولة.

السببُ الآخر بأننا لربما لم نجتز التحول الكتابي إلى سن الرشد والتبني الروحي لعائلة الله. ولنتمعن معًا في كلا السببين.

استمرارية مشاكل الحدود القديمة

هل تذكر قصة الغريب الذي أتى إلى الأرض؟ لقد نشأ على كوكب آخر، وكان غير معتاد على قوانين الأرض، كالجاذبية والمال كوسيط مبادلة.

إن الأنماط التي تتعلمها في البيت تنمو حتى مرحلة النضوج مع نفس اللاعبين: قلّة النتائج للسلوك غير المسئول، وقلّة المواجهة، وقلّة الحدود، وتتحمّل مسؤولية الآخرين بدلاً من نفسك، والعطاء عن استياء ودون رغبة، والحسد، والسلبية، والتكتم. هذه الأنماط كلها ليست جديدة، ولكن لم يتم مواجهتها وعلاجها والتوبة عنها.

تكمن هذه الأنماط في العمق. فلقد كانت عائلتك المسئولة عن تعليمك و كيفية تنظيم حياتك. لذا فهم قادرون على

جذبك مجددًا إلى هذه الأنماط القديمة بمجرد وجودهم حولك. وتبدأ بالتصرف تلقائيًا من الذاكرة بدلاً من النمو.

ولتتغيّر، عليك أن تميّز "هذه الخطايا العائلية" والفكاك منها. ويجب أن تعترف بها كخطايا، وتتوب وترجع عنها، وتُغيُّر الطريقة التي تتعامل بها معها. والخطوة الأولى نحو تأسيس الحدود هي أن تُدرك أنماط السلوك القديمة في الأسرة والتي مازلت تُعاني منها في الحاضر أيضًا.

دعنا نتمعن فيما تخوضه من معاناة مع ما تعلمته في عائلتك التي نشأت بها. وتتعرف على أية قواعد وقوانين قد انتهكت، وبعدها حدد طبيعة الثمرة الفاسدة التي تؤرق حياتك.

التبني

هذا ليس كتاباً عن النضج الروحي، لكن يهدف إلى إظهار أن الحدود تمثل سمة ضرورية للنضج. وأول خطوة للنضج هي الخروج من مجال السلطة الأبوية وأن تُخضع نفسك لسلطة الله.

يقول الكتاب المقدس إن على الأولاد أن يخضعوا لسلطة الأبوين حتى يبلغوا (غلاطية ٤: ١ - ٧). إن الآباء مسئولون بحق عن أولادهم، لكن إلى مرحلة البلوغ "سن المسؤولية"، حيث يخرج الشخص من تحت الأوصياء والمدراء ويصبح مسئولاً عن نفسه. وينتقل المؤمنون إلى علاقة أبوية أخرى مع الله كأب. حيث لا يتركنا الله يتامى، لكنه يضمنا إلى عائلته.

يعلمنا العهد الجديد في نصوصه العديدة بأننا نحتاج لترك أسر نشأتنا ونُصبح مُتبنين في عائلة الله (متى ٢٣: ٩). فالله يأمرنا بالنظر إليه كأبينا و ألا يكون لنا وسطاء أبويين. البالغون الذين ما زالوا متمسكين بولائهم لعلاقاتهم الأبوية الأرضية لم يدركوا بعد منزلتهم بالتبني الجديد.

كثيرًا ما لا نطيع كلمة الله لأننا لم نترك منازلنا روحيًا، فنشعر بأننا ما زلنا نحتاج لرجاء أبائنا وطرقهم المعتادة

في عمل الأشياء بدلا من طاعة أبينا الجديد (متى ١٥: ١ - ٦).

عندما نُصبح جزءًا من عائلة الله، ونطيع طرقه، أحيانًا ما يتسبب ذلك في صراعات مع عوائلنا الأصليين وتتسبب في انفصالنا (متى١٠: ٣٥ - ٣٧). وقد قال يسوع إن صلاتنا الروحية هي الأقرب والأكثر أهمية (متى١٢: ٤٦ - ٥٠). فعائلتنا الحقيقية هي عائلة الله.

في هذه العائلة، التي ستصبح أوثق روابطنا، نؤدي الأشياء بطريقة معينة. فيجب علينا قول الصدق، ووضع الحدود، ونستقبل ونتحمل المسئولية، ونواجه أحدنا الآخر، ونغفر أحدنا للأخر وهكذا. فالروابط والمعايير القوية تقود هذه العائلة، والله لن يسمح أن تتم الأمور في عائلته بأية طريقة أخرى.

وهذا لا يعني على الإطلاق أن نقطع الروابط الأخرى. فيجب علينا أن يكون لنا أصدقاء من خارج عائلة الله، وروابط قوية مع عائلتنا الأصلية. لكن بالإضافة إلى هذا، علينا أن نسأل أنفسنا سؤالين: هل تمنعنا هذه الروابط من القيام بالشيء الصحيح في أي موقف؟ وهل أصبحنا حقًا بالغين في علاقتنا مع عائلاتنا الأصلية؟

متى كانت روابطنا حبية حقًا، فإننا سنصبح منفصلين (قائمين بذاتنا) وأحراراً ونعطي من قلب مُحب ومهدف، ومبتعدين عن الامتعاض، والحنق ومحبين لوضع الحدود، كما لن نسمح بالسلوك الشرير.

إذاً فنحن لسنا "تحت أوصياء و مدراء" كبالغين، وسنتمكن من اتخاذ قرارات بالغة حقًا، وسيكون لدينا السيطرة على إرادتنا (كورنثوس الأولى ٧: ٣٧) وخاضعين لأبينا الحقيقي.

معالجة حل مشاكل الحدود مع العائلة

إن عملية تأسيس الحدود مع الأسرة مسألة صعبة للغاية، لكنها تأتي بفائدة عظيمة. وتتميز بأنها عملية ذات خطوات محددة.

تشخيص الأعراض

انظر إلى أوضاع حياتك وحاول أن تتعرف على موطن مشكلات الحدود مع أبويك وأشقائك. والسؤال الأساسي هو: أين فقدت السيطرة على ملكيتك؟ حدد هذه المناطق وعلاقاتها بالأسرة التي نشأت فيها وأنت في طريقك.

تحديد الخلاف

حاول اكتشاف ما الذي يحدث، مثلاً أي "قانون من قوانين الحدود" قد انتهك؟ هل تدخل في علاقات ثلاثية؟ هل تتحمل مسئولية لشقيق أو والد بدلاً عنهم؟ هل تفشل في دفعهم نحو تحمل تبعات أفعالهم وينتهي الأمر بك أن تتحملها نيابة عنهم؟ هل أنت سلبي وتفاعلي نحوهم ونحو الخلاف؟

أنت لا تستطيع إيقاف أي فعل قبل أن تعي ما أنت بصدد القيام به. "انزع الخشبة من عينك" وبعدها سوف تكون قادرًا على أن ترى بوضوح وتتعامل مع أفراد عائلتك. انظر إلى العيب فيك وحاول أن تجد موضع الانتهاك لحدودك.

تحديد الاحتياج الذي يقود للخلاف

لا تتصرّف وفق طرق غير ملائمة بدون أي سبب. عادة ما نُحاول تلبية بعض الاحتياجات الدفينة والتي لم تقم عائلتك الأصلية بإشباعها. قد تكون لا تزال متعثر بسبب الاحتياج إلى الحب، أو التأييد، أو القبول. لابد أن تتقبل هذه النواقص، وأن الاحتياجات لن يتم إشباعها وملؤها إلا في العائلة الجديدة - عائلة الآب السماوي- فهؤلاء هم

أقاربك الحقيقيون: الأب، والأم، والإخوة، هؤلاء هم من يتممون إرادة الله ويقدرون على محبتك كما أنت وكما خلقك الخالق.

افتح قلبك واقبل الخير

إن استيعاب وفهم احتياجاتك ليس كافيًا. لابد أن تُشبع، وأن تُسدد هذه الاحتياجات. إن الله يريد أن يسدد هذه الاحتياجات من خلال شعبه، ولكن يجب أن تضع نفسك، وأن تبحث عن طرق المعونة الخيرة، وأن تتقبل الخير والصالح. لا تستمر في دفن موهبتك في التراب وتتوقع أن تتحسن أحوالك. تعلم كيف تستجيب للحب وأن تتقبله، حتى لو تعثرت في البداية.

مارس مهارات الحدود

إن قدراتك الخاصة بوضع الحدود هشة وجديدة عليك. ولا يمكن تطبيقها فورًا في المواقف الصعبة. لذا تدرب عليها في المواقف التي يمكن أن تخدم هدفك ويستجاب لها. ابدأ بقول "لا" في مجموعتك المساندة التي ستحب وستحترم حدودك.

لا يبدأ المريض بحمل الأثقال في فترة النقاهة. لكنه ينتظر حتى يتعافى بالكامل حتى يقوى على ذلك. انظر للأمر كما لو كنت تتعافى من مرض عضوي.

قل لا للشر

تجنب المواقف المؤلمة بالإضافة إلى التدرب على هذه المهارات الجديدة في المواقف الآمنة، فأنت تحتاج في فترة النقاهة الأولى أن تتجنب الأشخاص الذين قد استغلوك وسيطروا عليك في الماضي.

عندما تشعر بأنك مستعد لإعادة بناء علاقة مع شخصٍ ما سبق وكان مؤذياً لك ومسيطرًا عليك، خذ معك صديقاً أو مسانداً. وكن على دراية بما قد يجذبك نحو مواقف أو علاقات مؤلمة، فالجرح الذي أنت بصدد الشفاء منه

جرح حقيقي وخطير، ولا يمكنك أن تبني علاقة حتى تمتلك الأدوات الصحيحة. احترس حتى لا تُبتلع في موقف جارف مرة أخرى بسبب رغبتك القوية في المصالحة.

اغفر للمعتدي

لا شيء يوضّح الحدود مثلما يفعل الغفران. والغفران يعني إطلاق سراح الشخص المعتدي. أو كأنك قد شطبت ديناً لك عليه. وعندما ترفض أن تغفر لأحد ما فكأنك ما زلت تريد شيئًا منه، حتى وإن كان الانتقام، وهذا يبقيك مقيدًا إليه إلى الأبد.

إن رفض الغفران لفرد من الأسرة أحد الأسباب الرئيسية التي تعثر الناس لسنوات، وتجعلهم غير قادرين على الاستقلال من أسرهم المضطربة. فما زالوا يحتاجون منهم شيئًا ما. والأفضل هنا هو استقبال نعمة الله الذي يملك الكثير ليعطيه، والقادر أن يعفو عمن لا يملكون ليسددوا ديونهم. إن الغفران ينهي معاناتك، لأنه ينهي رغبة التعويض الذي يماطل ولا يقترب والرغبة التي تصيب قلبك وحينها يستقم قلبك (أمثال ١٣: ١٢).

يعني عدم غفرانك، أنك تطلب شيئًا يرفض غريمك أن يعطيه لك، حتى ولو كان مجرد الاعتراف بما ارتكبه ضدك. إن هذه الرغبة تقيدك به، وتهدم حدودك. دع عنك هذه الأسرة المضطربة العليلة، حل نفسك، وستكون حرًا.

استجب، لا تتردد

يشير انفعالك بسبب شيء ما يقوله أو يفعله أحد، إلى أنك تعاني مشكلة في الحدود. إذا استطاع أحد أن يثيرك بسبب قول أو فعل شيء، يكون في موقف المسيطر عليك في هذه النقطة، وتضيع حدودك. لكن حين تتجاوب ايجابيًا، تكون في كامل السيطرة على نفسك، وتمتلك الخيارات والبدائل.

إذا شعرت بانفعال، ابتعد وحاول استعادة السيطرة على نفسك، بحيث لا يستطيع أحد أن يجبرك على أن تقول أو أن تفعل شيئًا لا تريده، مما يؤدي إلى التعدي

على استقلاليتك. و عندما تمتلك زمام أمرك اختر أفضل البدائل. إن الاختيار هو الفرق بين التجاوب والانفعال. عندما تنفعل يسيطر عليك الآخرون، وعندما تتجاوب مع الحدث، دون انفعال، تكون أنت المسيطر على الموقف.

تعلم المحبة بحرية ومسئولية، وليس بالشعور بالذنب

إن أفضل الحدود هي التي تتم بالمحبة. إن الشخص الذي يفرض عليه البقاء تحت الحماية يخسر الحب والحرية. إن الحدود لا تعني خسران المحبة على الإطلاق، بل تعني أنك تحصل على حريتك في المحبة. إنه لأمر حسن أن تضحي وتنكر نفسك من أجل الآخرين، لكنك تحتاج الحدود للقيام بذلك الإختيار.

مارس العطاء الهادف حتى تنمي حريتك. أحيانًا يشعر الناس عند بناء حدودهم أنهم إن قدموا معروفًا يعني هذا الاعتمادية لكن الأمر بعيد عن الحقيقة، فإسداء الخدمة للآخرين عن حرية اختيار يعزز حدودنا. إن الاعتماديين لا يفعلون الخير لكنهم يسمحون لعمل الشيطان بسبب خوفهم.

٨

الحدود وأصدقاؤك

أدارت "مارشا" التلفزيون، دون أن تنتبه لما يعرضه. فقد كانت تفكِّر في مكالمتها الهاتفية مع أفضل صديقاتها، "تامي". لقد عرضت على "تامي" الذهاب معًا للسينما، لكن تامي كان لديها خطط أخرى لتمضية الأمسية. مرة أخرى، أخذت مارشا المبادرة، ومرة أخرى، خيبت تامي أملها، فيما لم تدعها تامي ولا مرة. هل هذا ما يجب أن تكون عليه الصداقة؟".

الصداقة. تستحضر هذه الكلمة صور الألفة، والإعزاز، والانجذاب المتبادل بين شخصين. إن الأصدقاء رمز لما تعنيه الحياة الهادفة ذات المعنى. إن أكثر الناس بؤسًا على الأرض هم الذين يقضون حياتهم بلا علاقات يجدون فيها حقيقة أنفسهم ويتلقون الحب الصادق.

وللصداقة معنى رحب؛ فأغلب العلاقات التي سبق وذكرها في هذا الكتاب لها مكونات صداقة. ولكن الآن دعونا نحدد معًا مفهوم الصداقة بشكل واقعي كعلاقة ارتباط لا كعلاقة مصالح، بمعنى آخر دعونا نستبعد العلاقات المؤسسة على مهام معينة كالخدمة أو العمل، ولننظر إلى الصداقة بيننا وبين أشخاص نود أن نبقى إلى جوارهم أو في صحبتهم من أجل هذه الرغبة فقط.

تظهر نزاعات الحدود مع الأصدقاء في كافة الصور والأحجام. دعونا نستعرض بعض هذه الخلافات حتى نتفهم الأمر من كافة جوانبه، وأيضا كيف يمكن أن تحل بالحدود.

الخلاف رقم ١: الطيّع / الخانع

كانت صداقة رائعة في بعض أمورها؛ لكنها كانت رهيبة في أمور أخرى. فقد استمتع كل من "تيم" و"شين" بممارسة نفس الرياضات، والأنشطة، والهوايات. وكانا يذهبان لنفس الكنيسة ويحبان نفس المطاعم، لكنهما كانا أكثر من لطيفين مع بعضهما البعض. فكلاهما لاقيا صعوبة قول "لا" لبعضهما البعض.

وقد أدركا هذه المشكلة في إحدى عطلات نهاية الأسبوع حين كان أمامهما اختيار واحد من اثنين من الأنشطة ليقوما بها، لأنهما كانا في وقت واحد، فإما أن يذهبا في رحلة تزلج على الماء أو يذهبا إلى حفلة موسيقية. كان كل من "تيم" و"شين" يحبان الأنشطة لكن لم يكن من الممكن القيام بالاثنين معًا، لذا اقترح"شين" على "تيم" الذهاب للتزلج على الماء. فما كان من "تيم" إلا أن وافق فورًا على الفكرة، لكن ودون علم أي منهما بالأمر إذ لم يكن أي منهما في أعمق أعماقه يحب هذا، وكانا يفضلان ويتطلعان إلى الذهاب إلى الحفلة الموسيقية.

ففي لحظة صدق، وهما في منتصف النهر، تصارحا بما في قلبيهما، فقد تمتم "تيم" وهو متعب ومبلل "إنها فكرتك العظيمة المجيء إلى هذه الرحلة".

فرد "شين" بدهشة "لكن "تيم"، أنا اعتقدت أنك تريد المجيء إلى هذه الرحلة".

فرد "تيم" "لا، أبدا، لقد ظننت أنه بما أنك اتصلت بي، فإن هذا ما تريده يا صديقي العزيز" وأكمل مبتسما "ربما حان الوقت لأن نتوقف في التعامل مع أحدنا الآخر كدمي قابلة للكسر".

إن المنتظر من علاقة شخص خانع بآخر مثله، هي عدم تحقيق احتياج أو رغبات كل منهما، لخوفهما من المصارحة، كل واحد للآخر.

ولنطبق مجموعة من الاختبارات على هذه الخلافات، التي ستساعد على اكتشاف موقع الخلاف، وترينا الطريق للخروج منه.

١. **ما الأعراض؟** يعتبر عدم الرضا أحد أعراض الخلافات التي تنشأ في مثل هذه العلاقة بسبب سماحنا بحدوث شيء لا نرغب فيه.
٢. **ما الجذور؟** يأتي المذعنون من خلفيات تعلموا فيها أن يتجنبوا قول لا حتى يسعدوا الآخرين. وعادة يصعب مساعدة الطيّعين بعضهم البعض.
٣. **ما هو الخلاف حول الحدود؟** يُنكر الأشخاص الطيّعون حدودهم بداعي حسن الخُلق حتى للمحافظة على السلام.
٤. **من المسئول؟** كلّ من الطرفين في علاقة الصداقة من هذا النوع، يحتاجان الأخذ بزمام مسئولية محاولة إسعادٍ ومجاملة الرفيق الآخر، وأحيانًا الاعتراف أن كلًا منهما كان يسيطر على الآخر من خلال محاولة إسعاده.
٥. **ما هو المطلوب؟** يحتاج الأشخاص الطيّعون إلى علاقات داعمة مثل جماعات المساندة، أو الحلقات الدراسية، أو مشيرين. فخوفهم من إيذاء الشخص الآخر يجعل الأمر صعبًا عليهم لوضع الحدود بمفردهم.
٦. **كيف يبدأون؟** يمكن البدء بوضع الحدود على الأشياء البديهية. فيبدأون بما يمكن أن يكونوا صادقين حول الأذواق في المطاعم، أو المواعظ في الكنائس، أو الموسيقى، وما شابه.
٧. **كيف يضعون الحدود؟** عندما تكلم شون وتيم وجهاً لوجه، أمكنهما قول الحقيقة، أخيرًا والكشف عن أنهما يودان البدء بوضع الحدود. ويلتزمان

بتحسين الحدود مع بعضهم البعض.

٨. **وماذا بعد؟** لربما يلزم على كل من شون و "تيم" أن يتكاشفا بأن اهتماماتهما ليست متشابهة كما يظنان. وقد يحتاجان للتباعد قليلاً كلٌ عن الآخر، وعمل صداقات جديدة في مجالات النشاط المختلفة، وتعدد الصداقات لا يعني خيانة الصديق، فقد تساعد الصداقة الأولى بين الطرفين الأصليين على الاحتفاظ بعلاقتهما على المدى البعيد.

الخلاف رقم ٢: خانع/ مسيطر عدواني

الخلاف الذي ينشأ بين هذين النوعين هو الأكثر شيوعًا في نزاعات الصداقة، وله أعراض معروفة. فالطيّعون يبدون خائفين ودون المستوى في العلاقة؛ فيما يبدو المسيطر العدواني غاضبًا ومنزعجاً من تذمر الخانع.

"حسنًا، حسنًا، إن كنت تُصرُّ" هذا تعبير شائع بين الطيِّعيين.وعادة يُصرُّ المسيطر العدواني على أن يصل لمراده من الشخص الخانع سواء كان وقته، أو مواهبه، أو أي شيء آخر يملكه. ويلح للحصول عليه وفي النهاية يرضخ الطرف المقابل. وأحيانًا يأخذ ما يريده بدون سؤال، "فمجرد الاحتياج" سبب كافٍ لنوال ما يبتغية من الخانع، سواء كان مفاتيح السيارة، أو كوباً من السكر، أو ثلاث ساعات من الوقت.

عادة ما يكون الخانع هو الطرف المضار في هذه العلاقة، لذا يجب عليه التحرك لمواجهة الأمر. دعونا نختبر هذه العلاقة من خلال قائمة تدقيق الحدود:

١. **ما الأعراض؟** يشعر الشخص الخانع بأنه واقع تحت السيطرة ويشعر أيضًا بالامتعاض من ذلك؛ في حين يشعر المسيطر العدواني بالإرتياح، لكنه لا يحب أن يواجه التذمر من الشخص الآخر.

٢. **ما الجذور؟** من المحتمل أن الخانع قد نشأ في أسرة علمته تجنب النزاع، بدلاً من مواجهته. فيما

المسيطر العدواني لم يتلق أي تدريب على تأخير الإرضاء وتحمل مسئولية نفسه.

٣. **ما هو الخلاف حول الحدود؟** هو عدم قدرة الخانع على وضع حدود واضحة مع صديقه، وعدم قابلية المسيطر العدواني لاحترام حدود الخانع.

٤. **من المسئول؟** على الخانع آلا يشعر بأنه ضحية واقع تحت تأثير المسيطر العدواني؛ لأنه يُخضع نفسه بإرادته لصديقه على طبق فضّة. وعملية الخضوع هذه ما هي إلا محاولة للسيطرة على الطرف الآخر أيضًا، عن طريق إشباع رغبات صديقه لتهدئته على أمل أن يغير من سلوكه. وما يحتاجه المسيطر العدواني أن يعي بأنه يُلاقي صعوبة في سماع كلمة لا وقبول حدود الآخرين. تحتاج لتحمّل المسؤولية بحاجتك للسيطرة على الآخرين.

٥. **ما المطلوب؟** يحتاج الشخص المضار البائس في هذه العلاقة، أي الخانع، إلى الانضمام لمجموعة مساندة لمساعدته في تخطي نزاع الحد هذا.

٦. **كيف يبدأون؟** على الشخص الخانع أن يبدأ التحضير لمواجهة صديقه، وعليه ممارسة وضع الحدود في مجموعة دعمه. وعلى المسيطر العدواني أن يستفيد فعلياً من خلال المراجعة الصادقة من الأصدقاء عن كيفية استغلاله للآخرين وكيف يجب أن يتعلم قبول واحترام حدود الآخرين.

٧. **كيف يضعان الحدود؟** على الشخص الخانع أن يتبع المبادئ الكتابية في علاقات الصداقة (انظر متى ١٨). عليه أن يواجه صديقه بأخطائه وأنه لن يتحمل منه أكثر. وأن يخبره أنه في المرة القادمة إن حاول السيطرة عليه، سيتركه. ودون محاولة السيطرة عليه. فالمكاشفة والمواجهة هنا لا تعني التهديد وعدم ترك الخيار أمام الطرف الآخر. فوضع الحدود أمام سيطرة الشخص العدواني حتى نخبره بأن سلوكه يتسبب في الجرح والإيذاء. ومثل هذه الحدود تحمي الخانع من أن يستمر الإيذاء عليه. وقد

ينفجر الشخص العدواني في نوبة غضب، فليفعل وعلى الطرف الآخر الابتعاد.

فليجرب الشخص المسيطر تبعات أعماله وابتعاد الطرف الآخر يجبره على افتقاد العلاقة، فيبدأ في أخذ مسئوليته عن أفعاله وسلوكه. التي أدت إلى إيذاء صديقه.

٨. **وماذا بعد؟** عند هذه النقطة، إذا كان كلا الصديقين منفتحين، يمكنهما بحث إعادة العلاقة. ويضعون قواعد إجرائية جديدة، مثل، "سأتوقف عن الإزعاج إن توقفت عن أن تكون مُحرجاً" وبذا يمكنك بناء صداقة جديدة.

الخلاف رقم ٣: الخانع/ المسيطر المناور

أنصتت "كاثي" إلى مشكلة صديقتها "شارون" وهي تقول: ""كاثي"، أنا أواجه مشكلة حقيقية وأنت الوحيدة التي يمكنها مساعدتي، فأنا لم أتمكن من العثور على جليسة للأطفال ولدي اجتماع مهم في الكنيسة...".

كانت هذه هي قصة "شارون" المعتادة، فقد أهملت التخطيط للأحداث والاتصال بجليسة للأطفال في الوقت المناسب. وكانت كالمعتاد تتصل بـ"كاثي" لنجدتها في مثل هذه المواقف الطارئة التي تسببها لنفسها.

كرهت "كاثي" أن توضع في مثل هذه المواقف. بالرغم من عدم تعمد "شارون" للقيام بهذا فقد كانت تحتاج إليها لسبب وجيه، ومع هذا فقد كانت "كاثي" تشعر بالاستغلال والاستخدام. ما الذي يمكنها عمله؟

تنحصر العديد من الصداقات في مثل هذه المواقف بين المذعنين والمسيطرين المناورين. لماذا ندعو "شارون" مسيطرًا عليها؟ لأنها لم تحاول مُعالجة صديقتها شعوريا؛ لكن مع هذا وآياً كانت دوافعها الحسنة، فحين تقع في مشكلة تستخدم وتستغل أصدقاءها. فهي تعتبر موافقتهم ومساعدتهم لها أمر مُسلّم به، معتقدة أنه لن تكون لديهم مشكلة في أن يقدموا معروفًا لصديقة. وكان أصدقاؤها

يتماشون معها قائلين: "حسنا، فتلك "شارون"، ويكبتون استياءهم من الأمر.

دعنا نُخضع هذا النزاع لقائمة تدقيق الحدود.

١. **ما الأعراض؟** نجد أن الشخص الخانع (كاثي) يشعر بالإستياء من الشخص المسيطر المناور (شارون) بسبب ما يطلبه من طلبات ملحة عاجلة دون إعطاء الآخر وقتًا للتفكير أو الترتيب. فالشخص هنا متأكد من استجابة الآخر لمطالبه مما يدعو هذا الطرف إلى تجنبه.

٢. **ما الجذور؟** قد تكون شارون نشأت بين أبوين يقومان بحل جميع مشكلاتها، والقيام بمسئولياتها نيابة عنها. فقد عاشت في كون متسامح جدًا، حيث الناس لطفاء ودائما ما يساعدونها. ولم يكن لزامًا عليها مواجهة عدم شعورها بالمسؤولية وقلة الإنضباط والتخطيط.

كاثي، كطفل لم تقبل نظرة حزن أمها عندما كانت تقول لا. وعندما كبرت صارت خائفة من إيذاء الآخرين بوضع الحدود. وقد كانت كاثي تعمل أي شيء من أجل تجنب النزاع مع الأصدقاء وبخاصة مع شارون.

٣. **ما هو الخلاف حول الحدود؟** شارون لا تخطط للمستقبل ولا تُجدول مسؤولياتها. وعندما تريد "الابتعاد عن" مسؤولياتها تهرع للاستنجاد بأقرب خانعة للمساعدة. وتأتي كاثي مسرعةً.

٤. **من المسئول؟** "كاثي"، الطرف الخانع في هذا النزاع، بسبب إذعانها المستمر بقول نعم لشارون التي ليس لديها أبدًا أي تخطيط للمستقبل. تحتاج "كاثي" أن تكفَّ عن الشعور كالضحية وتأخذ مسئوليتها بالقول لا.

٥. **ما المطلوب؟** تحتاج كاثي للإرتباط بآخرين الذين سيدعمونها بينما تنظر إلى مشكلات الحدود بينها وبين صديقتها.

٦. **كيف تبدأ؟** على كاثي ممارسة قول لا مع الأصدقاء المساعدين. وفي مثل هذه البيئة المساندة المحبة تتعلم كيفية الاعتراض، وإبداء رأيها، والمواجهة. فيما تصلي المجموعة من أجل القوة والتوجيه لهذه العلاقة.

٧. **كيف تضع الحدود؟** في غدائهما المُقبل، كاثي تُكاشف "شارون" عن مشاعرها بأنها تُستخدم وتُستغل. وتوضّح لها كيف تود أن تكون العلاقة بينهما متبادلة أكثر. وبعدها تُصارح صديقتها بأنها لن تقبل دور رعاية الأطفال "المفاجئة" بعد الآن.

وفي الأغلب، أن "شارون" غافلة لما سببته من آلام لصديقتها، وتشعر بالأسف لذلك. وهذا قد يقودها لتحمّل مسؤولياتها أكثر وجدولتها. بعد بضعة محاولات عقيمة منها للحصول على "كاثي" لرعاية الأطفال في آخر دقيقة، والتأخير عن بضعة اجتماعات مهمة، ستبدأ بالتخطيط للأحداث قبلها بأسبوع أو اثنين.

٨. **وماذا بعد؟** بمرور الوقت، تنمو الصداقة وتتعمّق. وستسخر كلّ من "كاثي" و"شارون" من النزاع الذي، في الواقع، دفعهما للتقارب أكثر.

الخلاف رقم ٤: الخانع/ غير المتجاوب

هل تذكر صداقة "تامي" و"مارشا" في بداية هذا الفصل؟ فإحدى الصديقتين تقوم بكل العمل وتصرف الأخرى يشرح صراع الخانع/ غير المتجاوب. يشعر أحد الطرفين في مثل هذه العلاقة بالإحباط والغيظ؛ بينما يتساءل الطرف الآخر عن السبب. لذا دعونا نحلل الموقف معًا.

١. **ما الأعراض؟** يشعر أحد الطرفين بالإحباط والغيظ، وعدم الأهمية بينما قد يشعر الطرف الآخر بالذنب والغرق في متطلبات واحتياجات صديقه.

٢. **ما الجذور؟** تخشى مارشا من أنها إن لم تَقم بكل

الأعباء المهمة نيابة عن الطرف الآخر ستترك. لذا فقد أصبحت مثل مرثا (لوقا ١٠: ٣٨ - ٤٢).
لقد كان على "تامي" بذل الجهد من أجل الصداقة. عادة يكون الشخص غير المتجاوب محبوباً ومرغوباً ولا يتطلب منه الأمر بذل أي جهد للحفاظ على علاقاته، بينما قد يبذل الآخرون كل الجهد في سبيل الاحتفاظ بهذه العلاقة معه.

٣. **ما هو الخلاف حول الحدود؟** يمكن أن يكون هنا نزاعاً حد: الأول، تتحمّل "مارشا" الكثير من مسؤولية الصداقة. وهي لا تترك صديقتها تحمل حملها (غلاطية ٦: ٥). الثاني: لا تتحمّل "تامي" مسؤولية كافية للصداقة. فهي تعرف أن "مارشا" سوف تقوم بكل الأعباء طوعاً واختياراً. فلماذا تعمل فيما هناك من سينوب عنها؟

٤. **من هو المسئول؟** تحتاج "مارشا" أن تتحمّل المسؤولية لأنها تُسهّل على "تامي" القيام بلا شيء. وهي ترى بأن محاولاتها للتخطيط والإستدعاء، وتقوم بكل العمل منكرة محاولة السيطرة على الحب.

٥. **ماذا يحتاجون؟** يحتاج كلا الطرفين الدعم من الأصدقاء الآخرين. فهما لا يستطيعان النظر بموضوعية لهذه المشكلة بدون وجود علاقة أو اثنتين من المحبة غير المشروطة من حولهما.

٦. **كيف يبدأون؟** تُمارس "مارشا" وضع الحدود مع الأصدقاء المساعدين. وأن تُدرك بأنه بالرغم من هذه الحدود سيبقى لديها صداقات يُقدر فيها قيمتها إن انقطعت علاقتها مع "تامي".

٧. **كيف يضعون الحدود؟** على "مارشا" أن تُخبر "تامي" بحقيقة مشاعرها وتُخبرها بأنها ستحتاج لتحمّل مسؤولية مساوية لصداقتهما في المستقبل. وبقول آخر، بعد أن تتصل "مارشا" بـ"تامي"، عليها ألا تتصل ثانية ما لم تفعل ذلك "تامي". تتمنى "مارشا" بأن "تامي" ستفتقدها وتبدأ بالاتصال.

إذا فإن أسوأ ما يجعل هذه الصداقة تضمر سيكون بسبب عدم استجابة "تامي"، فيما لم تكسب "مارشا" شيئًا. وهي تعلم بأنه لم يكن بينهما اتصال متبادل في المقام الأول. فعليها أن تعاني من الحزن، وتتجاوز الأمر، وتنتقل لإيجاد أصدقاء حقيقيين.

٨. **وماذا بعد؟** تُغيّر الأزمات الصغيرة من طبيعة العلاقة بشكل دائم. إما أن تقويها أو تمنح التربة لإعادة بناء واحدة أفضل.

أسئلة حول نزاعات حدود الصداقة

يصعب التعامل مع نزاعات الحدود في علاقات الصداقة لأن الرباط الوحيد فيها هو العلاقة في حد ذاتها. فلا يوجد هنا التزامات زواج، ولا اتصالات عمل، فقط الصداقة نفسها، والتي عادة ما تبدو في غاية الهشاشة، ومعرضة للانقطاع.

عادة ما تنشأ لدى الأشخاص الذين يواجهون مثل هذه النزاعات التي تعرضنا لها الأسئلة التي سنتعرض لها الآن، عندما يبدأون في التفكير في وضع حدود لصداقاتهم.

السؤال رقم ١: ألا تنكسر علاقة الصداقة بسهولة؟

معظم الصداقات ليس بها التزامات خارجية، مثل الزواج، أو العمل، أو الكنيسة، لبقاء الأصدقاء معًا. فمجرد مكالمة هاتفية قد تنتهي العلاقة هكذا فقط، لذا لن تكون هناك مخاطرة كبيرة بفقدان العلاقة عند نشوء الخلافات الخاصة بالحدود.

وتشمل هذه الطريقة من التفكير على مشكلتين: الأولى، هي افتراض أن الأشكال الاجتماعية الملزمة في العلاقات كالزواج، والعمل، والكنيسة هي الرباط الموثق الذي يصون العلاقة، ويضمن استمراريتها، وليس للارتباط النفسي علاقة بها. لكن كتابيًا و عمليًا، نجد أنه لا شيء من ذلك يبتعد كثيرًا عن الحقيقة.

نسمع مثل هذا الرأي في الدوائر المسيحية: "إن لم تكن تستلطف شخصًا ما. تصرف كما لو كنت تستلطفه"، أو "حاول أن تحب هذا الشخص أو ذاك"، أو "اعمل على أن تحب هذا أو ذاك الشخص"، أو "اختر أن تحب، وهذا الشعور بالحب سوف يأتي فيما بعد".

إن الاختيار والالتزام هما أساساً عناصر صداقة جيدة. فنحن نحتاج إلى أكثر من مجرد صحبة طيبة في أوقات الفرح. وكما يعلمنا الكتاب المقدس بأننا لا نستطيع الاعتماد فقط على الإلتزام أو الإرادة الذاتية التي قد تخذلنا. وقد حذرنا بولس بأننا قد لا نعمل الخير الذي نريده، وإنما الشر الذي لا نريده (رومية ٧: ١٩). فكلنا قد نمر بنفس الخطأ، ونقع في نفس التناقض، حتى وإن تعهدنا والتزمنا في علاقة صداقة حميمة، فإن الأخطاء والشرور تحدث وقد نخذل أصدقاءنا. فالمشاعر تتعثر وتجرح ولن تستطيع أن تؤسس أية علاقة على مجرد التشبث الأعمى.

يمكننا معالجة المعادلة الصعبة بنفس الطريقة كما فعل بولس "إذاً لاَ شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ" (رومية ٨: ١). أي "في المسيح يسوع" وبكلمات أخرى من خلال العلاقة مع المسيح على كافة المستويات. فنحن نمتلئ بالنعمة من خلال الشركة مع الله، ومع أصدقائنا، ومجموعات دعمنا، نستمد منهم العون في نضالنا من أجل الحفاظ على حدودنا وخوض الصراع فيما ينشأ من خلافات حدود بسببها. لأنه بدون مصادر الدعم والشركة هذه نحكم على أنفسنا من خلال التشبث بالإرادة الذاتية الخاوية والتي تفشل في النهاية أو تجعلنا نشعر بالقدرة غير المحدودة.

مرة أخرى، يعلمنا الكتاب المقدس أن كل إلتزام يقوم على أساس علاقة محبة. فأن تكون محبوباً يقود هذا إلى الالتزام والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة الثابتة.

كيف ينطبق هذا على علاقات الصداقة؟ لننظر للأمر على هذا المنوال. ماذا لو اقترب منك أحد الرفاق المقربين وقال لك: "إن السبب الوحيد الذي يجعلنا أصدقاء هو

أنني تعهدت بأن أحافظ على هذه العلاقة. ليس بك شئ ما يجذبني نحوك، إنني لا أستمتع على أي وجه بصحبتك، لكن سأبقى على اختياري أن أكون صديقاً لك".

بالتأكيد لن تشعر بالأمان أو أنك مرغوب في هذه العلاقة. وسوف ترتاب في دواعيها، لذا لا تدع أحدًا يخدعك ويوهمك بأن الصداقة لا تقوم إلا على المودة الصامتة و إلا بنيت على أساس غير ثابت وغير حقيقي.

المشكلة الثانية، في التفكير بأن الصداقة هي علاقة أضعف من العلاقات الموثقة مثل الزواج، والكنيسة، والعمل على إفتراض بأن هذه الثلاثة ليست روابط أساسية، فهذا التفكير غير صحيح بالمرة. فهل عقد الزواج وعهوده مثلاً هي التي تضمن عدم الانفصال، أو عقد العمل هو فقط الذي يجعلنا نلتزم بالحضور. إن مثل هذه التعهدات والعلاقات لها أهمية قصوى في حياتنا لكنها مبنية أيضًا على أساس المودة والمحبة.

إنه من المخيف أن ندرك أن الشيء الوحيد الذي يقرب منا أصدقاءنا ليس أداءنا، أو محبتنا، أو شعورهم بالذنب، أو إلتزامهم. لكن المحبة هي الشيء الوحيد الذي سيجعلهم ينادموننا، ويصرفون وقتًا معنا، ويحيطون بنا وهو الشيء الوحيد الذي لا نستطيع التحكم فيه.

يستطيع أي شخص، وفي أي لحظة، إنهاء علاقة صداقة. وكلما دخلنا أيضًا أكثر وأكثر في حياة مبنية على المودة، نتعلم أن نثق في قيمة المحبة. ونتعلم أن روابط الصداقة الحقيقية لا تنفصم بسهولة. ونتعلم أن في علاقات الصداقة الصحيحة يمكننا أن نمارس حدودنا ومحدداتنا التي ستعمل على تقوية العلاقة وليس الإساءة إليها.

السؤال رقم ٢ : كيف أضع الحدود في علاقة عاطفية؟

يواجه المؤمنون غير المتزوجين صراعاً قويًا في سبيل أن يتعلموا الصدق والالتزام في علاقاتهم وصداقاتهم العاطفية مع الجنس الآخر. أغلب النزاعات تدور حول

الخوف من خسران العلاقة. فقد يقول أحدهم: "هناك شخص في حياتي، أحبه كثيرًا، لكني أخشى إن قلت "لا" له، فلن أراه ثانية".

هناك قاعدتان متفردتان تحكم المجال العاطفي:

١. تتسم العلاقات العاطفية، بطبيعتها، بالمخاطرة. فالعديد من العزّاب الذين لم يكونوا علاقات مودة حقيقية مع الآخرين، والذين لم تقابل حدودهم بالاحترام والقبول، يحاولون أن يتعلموا الأسس الكتابية للصداقة من خلال القواعد. ويأملون أن يعاونهم الأمان، في مثل هذه العلاقات، على أن يتبادلوا مشاعر الود والمحبة مع الآخرين، وأن يكونوا محبوبين، ويضعون الحدود.

وغالبًا، يخرج هؤلاء الأشخاص بعد بضعة أشهر وهم أكثر جرحا مما كان لديهم عندما دخلوا. وهم قد يشعرون بالخذلان، والانحطاط، أو بالاستخدام. لا تكمن المشكلة في علاقة التواعد نفسها، لكن في الغرض منها.

إن الغرض من هذه اللقاءات هو المحاولة والتجريب، ويكون الهدف النهائي منها هو إقرار، عاجلا أم آجلا، إمكانية أو عدم امكانية الزواج. إن التلاقي أو التواعد هو وسيلة لاكتشاف شخصية الطرف الآخر وإمكاناته الروحية والمعنوية، وتوافقنا معه للارتباط في علاقة زواج.

وتشتمل هذه الحقائق على خلاف ضمني. فعندما نتواعد، نمارس حريتنا في الاختيار أو الرفض، ويكون للطرف الآخر نفس الحرية.

فماذا يعني هذا الشخص الذي قد يكون قد تعرض للجرح في حدوده؟ عادة ما يحمل الجوانب غير الناضجة والفجة في بنائه النفسي معه إلى علاقة عاطفية تحتاج إلى النضوج عند ممارستها. ويبحث عن الأمان والترابط والثبات الذي يحتاجه في منطقة غير آمنة، وتتسم بالمخاطرة، ليشفي جراحه القديمة ويعهد بكيانه وبسرعة إلى شخص ما يتواعد ويتلاقى معه انطلاقا من ضغط الاحتياج. ومن ثم يصاب بالدمار إن لم تنجح العلاقة.

ويشبه هذا الموقف إرسال طفل صغير إلى الخطوط الأمامية للمعركة. إن التواعد وسيلة للبالغين الناضجين لاكتشاف كلٍ للآخر، ومدى توافقهما الشخصي للارتباط في علاقة زواج. وليس مكاناً للصغار، مجروحي القلوب للبحث عن العلاج، الذي يمكن إيجاده في العلاقات غير العاطفية مثل مجموعات المساندة، والمجموعات في الكنيسة، والبرامج العلاجية، وعلاقات الصداقة مع نفس الجنس. ونحتاج للفصل بين الأهداف من العلاقات العاطفية وعلاقات الصداقة.

من الأفضل أن نتعلم مهارات بناء الحدود في المناطق والعلاقات التي لا تتعلق بالعاطفة، حيث تكون علاقات المودة والالتزام أعمق وأكثر ثباتاً. وبمجرد أن نتعلم كيف نحدد ونبني ونحافظ على حدودنا التي علمها الكتاب المقدس لنا، يمكننا تطبيقها في علاقاتنا العاطفية بنضج.

٢. ضرورة وضع الحدود للعواطف. يتوقف أحيانًا الأفراد، الذين يتميزون بحدود ناضجة، عن تطبيقها في الفترات الأولى من علاقات التواعد مع الجنس الآخر بغرض إرضاء الطرف الآخر. يساعد التصارح على تحديد العلاقة على أية حال، كما يساعد كلا الطرفين على معرفة نقطة البدء ونقطة الانتهاء تجاه الشخص الآخر.

يمثل الجهل بحدود كلٍ للآخر في هذه العلاقات راية تحذير صارخة بعدم صحة هذه المواعدة. وعندما نسأل شخصين في بداية علاقتهما العاطفية "ما هي مناطق الخلاف بينكما؟" نجد أن الإجابة تكون على النحو التالي: "إن الأمر مدهش بحق، نحن متفقان تمامًا ونواجه اختلافات بسيطة وقليلة للغاية" فإذا أعطيناهما بعض الأسئلة الاختبارية مثل: حاولا أن تجدا النقط التي كذب أحدكما فيها على الآخر. بشكل عامٍ سيساعد مثل هذا الاختبار العلاقة نفسها إذا كان مأمولاً منها.

السؤال رقم ٣: ماذا لو كانت أسرتي هي أقرب أصدقائي؟

يقول الأشخاص الذين يقومون ببناء حدودهم أحيانًا: "لكن أمي (أو أبي، أو أخي، أو أختي .. الخ) هي أقرب صديقاتي". و قد يعانون من هذا خاصة في حالة تصاعد الضغوط الأسرية، فأقرب الأصدقاء هم في نفس الوقت أقرب الأقرباء - الأسرة - التي نشأوا بها. ولا يشعرون بالحاجة إلى صداقات حميمة إلى جانب الوالدين أو الأقرباء.

وبذا يسيئون فهم الدور الكتابي للعائلة. فقد انتدب الله الأسرة حتى تحتضن الأبناء في مرحلة النضج، وتمدهم بالوسائل والأدوات، والقدرات التي نحتاج. وعندما يتمم الحاضن مهمته، نفترض أن يبدأ بتشجيع الصغار على ترك عهد الحضانة و التفاعل مع العالم المحيط الذي نحيا به (تكوين ٢: ٢٤)، لتأسيس منظومة أسرية وروحية ونفسية جديدة مستقلة. والبالغون أحرار حتى يفعلوا ما أعده الله ليسيروا فيه.

ويكون علينا، بمضي الوقت، إتمام خطة الله بنشر رسالة محبته للعالم، وأن نعلم جميع الأمم (متى ٢٨: ١٩ - ٢٠). فالبقاء ملتصقين عاطفيًا بعائلاتنا الأولى يعطل هذه الخطة. إنه من الصعب أن ندرك أن علينا تغيير العالم إذا بقينا ملتصقين بنفس البقعة التي ولدنا بها.

لا يمكن لأحد أن يصبح ناضجاً بالمعنى الذي قصده الله لنا دون بناء حدود ووضع محددات لذواتنا، والخروج عن اطار عائلاتنا الضيق، والولوج إلى عوالم أخرى. وإلا فإننا لن نعرف أبدًا إذا كنا قد كونا قيمنا الخاصة بنا، ومعتقداتنا، وقناعاتنا، أم إننا فقط نحاكي ما تعلمنا من قيم، وقناعات، ومعتقدات، وأفكار العائلات التي نشأنا بها.

بالقطع يمكن أن يكون أفراد أسرنا هم أقرب وأعز الأصدقاء، لكن إن لم نتساءل ونبني الحدود أو نختبر

الاختلافات معهم قد لا نؤسس علاقات ندية ناضجة معهم. وإن لم يكن لدينا "أصدقاء جيدون قريبون" آخرون غير أسرنا، فإننا نحتاج لإلقاء نظرة فاحصة على تلك العلاقات. فقد نعاني هنا الخوف من الانفصال والاستقلالية التي تتطلبها الشخصية الناضجة المعتمدة على الذات.

السؤال رقم ٤: كيف أضع الحدود مع الأصدقاء المحتاجين؟

تحدثت مرة مع سيدة تشعر بالعزلة الشديدة والبؤس. فوضع واستخدام الحدود مع أصدقائها بدا لها غير مستطاع؛ فقد كانوا يعانون من أزمات مزمنة.

فسألتها أن تصف لي نوعية علاقاتها. فقالت "أوه، لديَّ الكثير من الأصدقاء. فأنا أتطوّع في الكنيسة، يومين في الأسبوع. وأدرّس الكتاب مرة كل أسبوع. وعضوة في لجنتي كنيسة، ومشتركة في فريق الترانيم".

فقلت لها: "إنني أشعر بالإرهاق فقط لمجرد الاستماع لك وأنت تصفين أسبوعك"، وعدت أسألها مرة أخرى "لكن ماذا عن نوعية هذه العلاقات؟"

فقالت "كلها عظيمة. فالناس يُساعدون، وينمون في إيمانهم، وتتم الزيجات، والزيجات التي لديها مشاكل تُشفى".

فقلت: "أتعرفين! لقد سألتك عن الصداقات، وأنت تُجيبين عن الخدمات. وهما ليسا نفس الشيء"

فاكتشفت حين تحدثت عنها أنها لا تميز ما هي الصداقة؟ إنها تفهم الصداقة على أنها البحث عن المعوزين أو المحتاجين، والانغماس معهم في علاقات، ولم تتعود أن تبحث عن علاقة تحتاجها هي.

وإذا تساءلنا عن موضع الصراع عندها، نجد عدم وجود علاقات في حياتها خارج علاقات الخدمة هذه. فهي لا

تستطيع قول لا، فالرفض قد يوقعها في منطقة الانعزال، غير المحتمل من جانبها. لكن هذا حدث على أي حال.

عندما يعلمنا الكتاب المقدس أن نشجع الآخرين، بالتشجيع الذي شجعنا به الله (كورنثوس الثانية ١: ٤)، فهو يُخبرنا بأننا نحتاج أن نتشجع قبل أن نُشجِّع. وهذا قد يعني أيضًا وضع الحدود على خدماتنا التي نقوم بها حتى نتساند ونستمد العون من أصدقائنا. فلابد أن نميز بين العلاقات.

ستكشف لنا النظرة المتفحصة والصلوات على علاقات الصداقة في حياتك، إن كنت تحتاج للبدء في وضع الحدود في البعض منها. وبهذا قد تنقذ علاقة مهمة من الانهيار. وعندما تقود العلاقات العاطفية إلى الزواج ستبقى مُحتاجاً لأن تتذكر كيفية بناء وإبقاء الحدود حتى في أقرب العلاقات وأشدها حميمية وخصوصية.

٩

الحدود وشريك الحياة

إذا كانت هناك أبدًا علاقة حيث تتشوش الحدود، فهي الزواج، حيث يصبح الزوجان "جَسَدًا وَاحِدًا" (أفسس ٥: ٣١). فالحدود تعني شيئًا من الانفصالية، في حين تتسم أحد خصائص الزواج بالتنازل عن هذه الانفصالية وأن يصبح الطرفان شخصًا واحدًا. فيا له من موقف محير، خاصة لمن ليس لديه حدود واضحة منذ حداثته!

تعتبر الحدود السيئة إحدى أكثر أسباب فشل العديد من الزيجات. سوف نطبق في هذا الفصل قوانين الحدود، بالإضافة إلى أساطيرها، على علاقات الزواج.

هل هذا ملكك، أم ملكي أم ملكنا؟

يعكس الزواج العلاقة التي للمسيح مع عروسه، الكنيسة. فالمسيح يقوم بدور معين خاص به، والكنيسة تقوم بدور خاص بها. المسيح يموت من أجلها، والكنيسة هي الكيان الوحيد الذي يستطيع أن يمثله على الأرض في غيابه، والذي يعمل حسب وصاياه. ومعًا يعمل المسيح والكنيسة من أجل خلاص النفوس الضائعة. ويكون الأمر على نفس الشاكلة في الزواج، فأحد الزوجين يكون قادرًا على القيام بمهام معينة، ويؤدي الطرف الآخر مهام أخرى، كما توجد بعض المهام التي يؤديها الزوجان معًا. ولا يفقد

الزوجان هويتهما الفردية عندما يصبح الزوجان واحدًا منذ يوم القران. فكل منهما يُشارك في العلاقة، كما لكل منهما حياته أو حياتها.

ليس لأحد أن يقرر مهام وكينونة الآخر. فهذه المهام يمكن القيام بها حسب قدرات الزوج أو الزوجة الشخصية واهتماماته. فأين يكمن الاختلاط الذي تسببه الحدود في عناصر الشخصانية، أي العناصر النفسية التي يتسم بها الفرد وتمكنه من اختيار التشارك مع شخص آخر.

تنشأ المشكلة عندما يجور أحد الطرفين أو ينتهك شخصية الطرف الآخر، أو عندما يتخطى حدوده ويحاول السيطرة على مشاعر وسلوك واتجاهات واختيارات وقيم الطرف الآخر. التي هي ملك للشخص ذاته وهو الوحيد الذي يمتلك السيطرة عليها. فعندما يحاول أحد الطرفين أن يسيطر ويتملك على هذه الأشياء وينتهك محددات الآخر غالبًا ما تبوء هذه المحاولات بالفشل. لأن علاقتنا بالمسيح- أو أي علاقة أخرى ناجحة - تقوم على الحرية.

ودعونا نلقي نظرة على بعض الأمثلة الشائعة:

المشاعر

إحدى أهم العناصر التي تعمق الألفة بين الشخصين، وهي قدرة كل منهما لتحمّل المسئولية تجاه مشاعره الشخصية.

في إحدى جلسات المشورة مع زوجين كانت علاقتهما تعاني من المشاكل بسبب إدمان الزوج للشراب. طلبت من الزوجة أن تُخبر زوجها بما تشعر به متى شرب.

فقالت: "أشعر أنه لا يفكر بما يفعل، أشعر كما لو ..."

فقلت لها: "لا، أعني أن تقيمي ما يفعل. كيف تشعرين أنت حيال الأمر؟"

"أشعر أنه لا يهتم ..."

قلت لها: "لا أقصد ما تفكرين به. كيف تشعرين متى هو شرب؟"

فبدأت تبكي وتقول: "أشعر بالوحدة والخوف". وبهذا تكون أخيرًا قد صرّحت بمشاعرها.

في تلك اللحظة، مدَّ زوجها يده ووضعها على ذراعها. وقال: "لم أدرك قط أنك كنت خائفة، ولم أرغب قط بجعلك خائفة".

لقد كانت هذه المحادثة نقطة تحول حقيقية في علاقتهما. لقد ظلت الزوجة لعدة سنوات توبّخ الزوج على سلوكه وتخبره بما يجب أن يفعله. وكان هو يرد عليها باللوم وتبرير أفعاله، وبدلاً من ساعات طويلة من تبادل الحوار، استمرا في الحديث كلٍ في ظهر الآخر. ولم يقم أحد منهما بتحمل مسئوليته تجاه مشاعر الآخر والتصريح بها.

نحن لا نُصرّح بمشاعرنا بالقول "أشعر بأنك..." بل نُبلّغ مشاعرنا بقول "أصير حزينة، أو متألمة، أو وحيدة، أو خائفة، أو ..." ضعف مثل هذا يكون بداية الألفة والرعاية.

المشاعر أيضًا إشارة تحذيرية التي تُخبرنا بضرورة أن نعمل شيئًا. على سبيل المثال، إذا كنت غاضبًا من شخص ما بسبب شيء فعله، فإن مسئوليتك هي أن تذهب إليه وتكاشفه بغضبك وسببه. لأنه لو شعرت أن هذا الغضب هو مشكلة الشخص الآخر وانتظرت أن يأتي هو إليك لإصلاح ما أفسده، فقد تنتظر لسنوات. وهنا قد يتحول غضبك لمرارة. فإن غضبت، حتى ولو كان بسبب خطأ شخص آخر تجاهك، فهذا الغضب هو مسئوليتك لتفعل شيئًا حياله.

لقد كان هذا الدرس الذي احتاجت "سوزان" لتتعلمه. فقد كانت تشعر بالغضب حين يتأخر زوجها "جيم" في العمل ولا يأتي في الميعاد، ليتمكنا من قضاء وقت كافٍ معا، وبدلاً من مواجهة زوجها، تلتزم الصمت والهدوء لبقية الأمسية. مما أضجر "جيم" من محاولة إخراجها عن

صمتها ومعرفة ما يضايقها. وفي النهاية وبعد أن ييأس من عبوسها، تركها لشأنها.

إن عدم التعامل مع الجرح أو الغضب يمكنه قتل العلاقة. فقد احتاجت "سوزان" للتحدث مع "جيم" عن مشاعرها بدلاً من أن تنتظر منه أن يسحب منها الكلام. حتى وإن كانت تشعر بأنه من تسبب في جرحها، فقد كانت في احتياج لتحمل مسئولية جروحها وغضبها.

لم تحل مشكلة "سوزان" و"جيم" لمجرد أنها ببساطة عبرت عن غضبها. فقد احتاجت تعدية هذا إلى خطوة أبعد، فقد احتاجت لتوضيح رغباتها في هذا النزاع.

الرغبات

الرغبات عنصر آخر للشخصية النفسية للفرد والتي يحتاج كلا الزوجان إلى القيام بمسئوليته تجاهها. لقد كانت "سوزان" غاضبة بسبب رغبتها في عودة "جيم" للمنزل في الميعاد، ولامت "جيم" على التأخير. و حين أتيا إليّ طلبًا للمشورة، جرت محادثتنا على النحو التالي:

قلت: "سوزان"، قولي لي ما الذي يغضبك من جيم؟"

أجابت: "إنه يأتي متأخرًا إلى المنزل"

قلت: "لا يمكن أن يكون هذا سببًا، فلا أحد يجعل الآخر غاضبًا، لابد أن يأتي غضبك من شيء ما بداخلك"

قالت: "ماذا تعني؟ أنه من يعود للمنزل متأخرًا"

قلت: "حسنًا، ماذا لو كانت لديك خطط للخروج مع أصدقائك في تلك الأمسية، هل كنت ستغضبين من "جيم" لتأخره؟"

قالت: "حسنًا، لا، ذلك مختلف"

قلت: "ما هو وجه الاختلاف؟ لقد قلت أنك غضبت لتأخره، لكن هنا كان يمكنه أن يتأخر دون أن تغضبي"

قالت: "حسنًا، لأنه في هذا الموقف لن يكون قد قام بشيء يجرحني"

فأشرت إليها قائلاً: "ليس تمامًا، الفرق هو رغبتك في الحصول على شيء لم يكن يريد أن يمنحك إياه. رغبتك المُحبطة هي التي جرحتك، وليس تأخره. تكمن المشكلة في من المسئول عن الرغبة، أنها رغبتك، وليست رغبته، وأنتِ المسئولة عن إشباعها، فهذا هو قانون الحياة. نحن لا نحصل على كل ما نريد، وجميعنا يجب أن نحزن على احباطاتنا بدلاً من معاقبة الآخرين عليها".

قالت: "ماذا عن الاحترام المشترك؟ فبقاؤه في العمل لوقت متأخر أنانية"

قلت: "إنه يريد البقاء بعض الأمسيات في المكتب وأنتي تريدينه في المنزل، كل منكما يريد شيئا لنفسه، فيمكننا القول هنا أنك أنانية مثله. الحقيقة هي أنه ليس أي منكما أنانيًا، لكن فقط كل منكما يريد شيئًا متعارضا مع رغبة الأخر. وهذا هو الزواج - حل مشكلة تعارض الرغبات".

لم يكن في هذا الموقف "شخص سيئ" فلكلٌ من "جيم" و"سوزان" احتياجات. فقد احتاج "جيم" للعمل متأخرًا، واحتاجت "سوزان" تواجده في المنزل. تحدث المشاكل عندما نجعل شخصًا آخر مسؤولاً عن إحتياجاتنا ورغباتنا، وعندما نلومهم على إحباطاتنا

حدود على ما أستطيع عطاءه

نحن مخلوقات محدودة ويجب أن نعطي بالقدر الذي "يَنْوِي بقَلْبه" (كورنثوس الثانية ٩: ٧). وندرك أننا حين نعطيَ، نَعطَي من دافع المحبة وليس عن اضطرار. تنشأ المشاكل عندما نلوم شخصًا آخر على قلة حدودنا. إن الأزواج عادة ما يعطون أكثر مما يريدون وبعدها يشعرون بالاستياء والتحامل تجاه الآخر لأنهم لم يوقفوا عطاءهم الزائد.

"بوب" كان لديه هذه المشكلة. فقد كانت زوجته، "نانسي"، ترغب في بيت مثالي، يضمن ذلك الباحات

المصنوعة باليد، ولوحات مناظر طبيعية، وتغيير الديكور. وقد كانت دائمة التغيير بالمنزل بالإتيان بأشياء. وقد بدأ بالإستياء من مشاريعها.

عندما أتيا لرؤيتي، سألته لماذا هو غاضب.

قال: "حسنا، إنها تريد الكثير.. الكثير جدًا، وأنا لا أستطيع إيجاد أي وقت لي"

قلت " ماذا تعني بـ "لا أستطيع" هل تقصد "لا أريد"؟

قال "لا، أنا لا أستطيع. ستكون غاضبة إن لم أعمل ذلك"

قلت "حسنًا، تلك مشكلتها؛ فهو غضبها"

قال "نعم، لكن يجب أن أسمع لها"

قلت "لا، ليس كذلك، أنت تختار أن تعمل كل هذه الأشياء لها، وأنت تختار أن تُخرس ما يحدث إن لم تفعل. ويمكنك في أي وقت تقوم بعمل أشياء لها كهدية منك؛ أما إن كنت لا تريد تقديمها لها، فليس من الضروري عملها. توقف عن لومها على كل هذا"

لم يستصغ بوب ذلك، فهو يريد منها التوقف عن الطلب بدلاً من تعلمه قول "لا".

سألت "ما مقدار الوقت الذي ترغب في إعطائها كل أسبوع لتحسين المنزل؟"

فكّر لدقيقة "حوالي أربع ساعات. يمكنني فعل ما تريده من أشياء، وسيتبقي لي وقت قصير لممارسة هواياتي"

قلت "إذاً إخبرها بما تفكّر فيه بوقتك وبكل الأشياء التي تعملها للعائلة، وأنك تود إعطاءها أربع ساعات أسبوعيا للعمل في تحسين المنزل, ودع لها حرية اختيار كيفية استخدام هذا الوقت"

قال "لكن ماذا لو قالت أن الساعات الأربع تلك غير كافية؟"

"وضح لها بأنك تفهم بأن هذا قد لا يكون كافيًا لكنه الوقت الممكن أن تُتيحه لها بين بقية مسؤولياتك الأخرى. وبذا، تكون مسؤولة عما تريد، وهي حرة في كيفية ما يجب أن تفعله. إذ يمكنها أن تعمل وقتًا إضافياً لكسب مزيد من المال وتستأجر شخصًا للقيام بما تريد، كما يمكنها أن تتعلم كيفية القيام ببعض هذه الأعمال لتقوم هي به، ويمكنها أن تطلب المساعدة من صديق، أو يمكنها أن تقلل ما تريده. من المهم أن تتعلم بأنك لن تتحمل مسؤولية ما تريده هي. أنت ستعطي كما تختار، وهي مسؤولة عن الباقي.

رأي "بوب" أن اقتراحي منطقي وقرر الكلام مع "نانسي". وفي باديء الأمر لم يكن الأمر لطيفاً، إذ أن "نانسي" لم تكن سمعت من أحد أبدًا كلمة لا، وهو ما لم تستحسنه. لكن بمرور الوقت، تحمّل "بوب" مسؤولية حدوده بدلاً من رغبته في أن تُقلل "نانسي" ما تريده، وصارت حدوده سارية المفعول. فقد تعلّمت "نانسي"، مما سبق، بأن العالم ليس موجوداً من أجلها، والآخرون ليسوا امتدادًا لما تريد وترغب. فالآخرون لديهم ما يحتاجونه، وعلينا أن نتبادل علاقة محبة واحترام لحدود بعضنا بعضا.

المفتاح هنا هو أن الشخص الآخر ليس مسؤولاً عن حدودنا؛ بل نحن. علينا أن نعي ما نريد نحن وما بإمكاننا لنعطيه، فنحن المسئولون عن رسم هذا الخط. وإذا لم نقم بذلك، سنصاب بالغيظ والقهر بسرعة.

تطبيق قوانين الحدود في الزواج

تحدثنا في الفصل الخامس عن القوانين العشرة للحدود. دعونا نطبق بعضاً منها على بعض الحالات الزوجية الواقعة في مشاكل.

قانون الزرع والحصاد

قد يجنح أحد الزوجين بعيداً عن الصواب عدة مرات ولا يتحمل تبعات سلوكه. كأن يصرخ الزوج في وجه الزوجة، وهي تحاول جاهدة أن تكون أكثر تفهماً ومحبة. في المقابل

سيستمر السلوك السيئ (الصراخ) في جلب المزيد من الخير على الزوج (المحبة الأكثر من جانب الزوجة). أو أن تتمادى الزوجة في الإسراف ويقوم زوجها بتغطية هذا الإسراف فيعمل عملاً إضافياً من أجل سداد تل فواتيرها.

تحتاج النتائج الطبيعية لحل هذه المشاكل لمصارحة الزوجة مع زوجها الناقد جدًا والذي يواصل توبيخها، بأن تدخل غرفة أخرى معه حتى يمكنها مناقشة المشكلة بالعقل. أو يمكنها أن تقول شيئًا مثل "لن أتحدث عن هذه المشكلة معك وحدك، سأتكلم فقط في حضور مُشير"، أو "إذا بدأت بالصراخ مرة ثانية، سأذهب إلى منزل جين لقضاء الليلة". وفي حالة الزوجة المبذرة يحتاج الزوج لإلغاء بطاقات الإئتمان أو يخبرها بأن عليها الحصول على عمل آضافي لدفع فواتيرها. فعلى هؤلاء الأزواج أن يتركوا أزواجهم الخارجين عن السيطرة ليتحملوا عواقب أعمالهم.

ظل أحد أصدقائي ينبه زوجته على عدم التزامها بالمواعيد واستمر في هذا لمدة طويلة وهو يشعر بالضيق لهذا دون أي استجابة منها، وأخيرًا اكتشف أنه لا يستطيع تغييرها وأنه يستطيع فقط تغيير طريقة معالجته واستقباله لهذا السلوك. فقرر أن يجعلها تتحمل نتائج هذا السلوك.

فقد كانا في أحد الأيام، مدعوان لحفل، فأخبرها بالموعد الذي سوف يخرجان فيه بالضبط وحذرها بأنه لا يريد أن يتأخر، وإلا سيذهب بمفرده ويتركها. وحدث أنها تأخرت بالفعل فلم يكن منه إلا أن ذهب بدونها. وعند عودته قابل ثورتها بأن أوضح لها بأنه لم يكن السبب فيما حدث، لكنها هي بعدم مسئوليتها ـ وبعد عدة مرات من مثل هذا الفعل ورد الفعل ـ تغيرت الزوجة، لأنها علمت أن سلوكها سوف يؤثر عليها هي، وليس هو.

قانون المسئولية

تحدثنا فيما سبق عن مسئوليتنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين. والأمثلة السابقة ترينا ذلك. إن الأشخاص الذين يمارسون

حدودهم يسيطرون على أنفسهم ويظهرون تحمل المسئولية تجاه أنفسهم. ونفس الشيء تجاه الآخرين، حيث أنهم يدعمون الطرف الآخر عندما يفعلون الصواب. إن ممارسة الحدود بشكل يتسم بالحب في الزواج عن طريق تحديد الشر، يقوم بحماية الخير في نفس الوقت.

إن تحمل مسؤولية غضب شخص ما، أو احباطاته بالتنازل عن الرغبات الشخصية أو تحمل نزعته للسيطرة، يدمر الحب في الزواج. نحتاج لإظهار تحملنا لمسئوليتنا تجاه الآخرين من خلال مواجهة الشر عندما يحدث، وليس تحمل المسئولية عنهم أو إنقاذهم من تبعات أفعالهم. وهذا هو التعبير الحقيقي عن الحب تجاه الزوج أو علاقة الزواج نفسها. عادةً ما يكون السلوك الأكثر مسئولية الأكثر صعوبة.

قانون القدرة

رأينا عدم قدرتنا على تغيير سلوك الآخرين. فالزوج المُصرُّ على ذلك، سيستمر في المشكلة. فإن قبول الطرف الآخر كما هو واحترام اختياراته في أن يكون ما هو عليه، ثم جعله يواجه تبعات سلوكياته هو الطريق الافضل. فحين نفعل ذلك، نمارس ما لنا من قدرة، كما يجب أن نتوقف عن محاولة ممارسة ما ليس لنا من سلطان. ولنقارن بين هذه الطرق من التصرف.

قبل الحدود	بعد الحدود
١. "توقف عن الصراخ في وجهي، وكن ألطف".	١. يمكنك أن تستمر بالصراخ، إن اخترت هذا، ولكني أختار ألا أكون معك أثناء ذلك.
٢. "يجب أن تكف عن الشراب، فهو يدمر عائلتنا، استمع إليّ من فضلك. إنك تؤثر على حياتنا معًا بالسلب.	٢. "يمكنك أن تختار ألا تفعل شيئًا تجاه تناولك للشراب إن أردت. ولكن لن أستمر في تعريض نفسي والأطفال لهذه الفوضى، المرة القادمة سوف نترك المنزل وسنخبر الآخرين عن سبب تركنا له. إن الشراب اختيارك ولن أتحمل مسئولية اختيارك".
٣. إنك شخص ضال حتى تنظر إلى المناظر الجنسية. يالك من شخص مريض.	٣. أنا لن أختار أن أشاركك جنسياً صور النساء العاريات في المجلات. هذا أمر يرجع إليك. سأنام فقط بجوار شخص يستمتع بي أنا. فكّر واختر.

تتحدث هذه الأمثلة كما لديك من قدرة، كما يجب عليك التخلي عن محاولة السيطرة على ما ليس لديك من قدرة عليه.

قانون التقييم

عندما تواجه زوجتك أو زوجك وتبدأ بوضع الحدود، فإن الشريك الآخر قد يُجرح. يجب أن تتذكر أن المحبة والحدود يُمارسان معًا عند تقييمك عند وضعك للحدود. فعندما تضع الحدود، تكون مسؤولاً بمحبة تجاه الشخص المتألم.

الأزواج الذين لديهم حكمة ومحبة سيقبلون الحدود ويتصرفون بمسؤولية نحوها. أما الأزواج الذين يسيطرون عليها وأنانيون سيردون عليها بغضب.

ولتتذكر دائمًا أن الحدود تتعلق دائمًا بك أنت، وليس الآخرين. فأنت لا تطلب من قرينك أن يفعل شيئًا ليحترم حدودك. أنت تضع الحدود حتى تُعبّر عما تريد أن تفعله، أو لا تريد، وهذا النوع فقط هو المؤثر لأنك تمتلك السيطرة على نفسك. فلا يجب أن تخلط بين الحدود وبين الطرق الأخرى التي قد تبتدعها للسيطرة على الطرف الآخر. لأن الحدود تعبير عن المعنى المقابل وهو التخلي عن السيطرة كما تعني البدء في عطاء الحب. فإنك تتخلى عن محاولة السيطرة على الطرف الآخر وتعطيه الفرصة لأن يتحمل مسئولياته تجاه سلوكه.

قانون المكاشفة

في الزواج، كما في أي علاقة أخرى، من الضروري جدًا الكشف عن حدودك. فالحدود السلبية، كالانسحاب، وثلاثية العلاقة، والعبوس، والسلوك السلبي العدواني، مدمرة جدًا للعلاقة. لن تؤدي الطرق السلبية غير الفعالة والصريحة لإظهار عدم امتلاك وسيطرة الآخرين عليك، بحال من الأحوال إلى تقوية العلاقة. فهذه الأساليب لن تخبر الآخرين عن حقيقة شخصيتك، لكنها فقط تزيد من تشوش الأمر.

يجب أولاً أن نصرح عن الحدود شفهياً ثم بعد ذلك عملياً. ويجب أن تكون واضحين وغير معتذرين. هل تذكر أنواع الحدود والدفاعات التي حددناها في موضع سابق: الجلد، الكلمات، الحقيقة، المسافة الجسدية، الوقت، المسافة النفسية، الأشخاص الآخرين، التبعات. تتطلب كل هذه الحدود الاحترام وأن يكشف عنها في أوقات مختلفة في علاقة الزواج.

الجلد: يجب على كلٍ من الزوجين احترام الحدود الجسدية للآخر. فانتهاك حرمة الجسد وخصوصيته قد لا يقل عن الكشف عن نزعات وميول تجاه العنف البدني. إن الكتاب المقدس يقول لنا إن الزوج والزوجة لديه السلطة على جسد الآخر (كورنثوس الأولى ٧: ٤: ٦)؛ وهذه

السلطة المتبادلة، تعطي عن حرية. وعلى المرء أن يتذكر دائمًا ما قاله المسيح: "عامل الآخرين بما تحب أن تعامل به".

الكلمات: يجب أن تكون كلماتك بمحبة واضحة ومنطوقة. واجه شريكك مباشرة، قل له لا. ولا تستخدم أساليب المقاومة السلبية ولا تتجهم وتنسحب متراجعاً، قل صراحة أشياء مثل: "إنني لا أشعر بالارتياح تجاه هذا الأمر. أنا لا أريده. لن أفعل".

الحقيقة: أوصانا الرسول بولس بأن نبتعد عن التزييف وأن ننطق بالصدق "لذَلِكَ اطْرَحُوا عَنْكُمُ الْكَذِبَ وَتَكَلَّمُوا بِالصِّدْقِ كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيبِهِ، لأَنَّنَا بَعْضَنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ" (أفسس ٤: ٢٥). إن التواصل الصادق هو أفضل الطرق، و يتضمن هذا التواصل أيضًا مصارحة الآخرين عند انتهاكهم حدًا من حدود الله. كما يجب أن ندرك حقيقة مشاعرنا وجروحنا وأن نوصل هذه المشاعر مباشرة لشريك حياتنا.

المسافة الجسدية: عندما تحتاج لاستقطاع وقت لنفسك، يجب أن تُخبر شريكك. فأحيانًا يحتاج المرء فترة ابتعاد من أجل استرجاع النفس والتخفيف عنها. وأحيانًا أخرى يحتاج إلى الوقت من أجل بناء الحدود. ففي هذه الحالة لا يجب ترك الشريك يخمن سبب الابتعاد، بل يجب أن تشرح له السبب بوضوح حتى لا يشعر بأنك تعاقبه، لكنك فقط تجعله يتحمل تبعات أفعاله غير المسئولة (متى ١٨: ١٧؛ كورنثوس الأولى ٥: ٩ - ١٣).

المسافة النفسية: قد تحتاج لمسافة نفسية، إذا كنت تعاني من علاقة زواج مضطربة، وتعاني من مشاكل يكون أحد الطرفين متورطاً فيها في علاقة ما، مثلاً. لأنه من الحكمة الابتعاد والانتظار حتى تتواجد الثقة مرة أخرى. لأنك تحتاج للتأكد من حقيقة توبة الطرف الآخر بالفعل، كما يحتاج هو أيضًا أن يكتشف أن عليه أو عليها دفع ثمن خطأه. وقد يُترجم هذا التصرف على أنه عقاب، ولكن يعلمنا الكتاب المقدس أنه يمكننا الحكم على الشخص من خلال أفعاله لا كلماته (يعقوب ٢: ١٤ - ٢٦).

بالإضافة إلى ذلك، يحتاج القلب المجروح لوقت حتى يشفى. فلا يمكن أن ترجع سريعاً إلى حيث تآذى موضع الثقة، وامتلأت بالجروح. بل يجب أن تكشف عن مواطن الجرح والألم. فإن كنت مجروحاً فعليك السيطرة على هذا الجرح أولاً.

الوقت: يحتاج كلٍ من الزوجين إلى وقت بعيداً عن العلاقة.. ليس فقط لوضع الحدود، كما أسلفنا، لكن أيضًا من أجل استجماع ولم شتات النفس. فنجد في (سفر الأمثال ٣١) أن للزوجة حياتها الخاصة، تخرج وتقوم بأشياء عديدة، وكذلك الزوج. لكل وقته الخاص يفعل به ما يحب ويقابل فيه أصدقاءه.

لكن يواجه العديد من الأزواج المشاكل على هذا الصعيد من الزواج. فقد يشعر أحدهما بالهجر عندما يحتاج الآخر لوقت لنفسه. وفي الواقع أن كل منهما يحتاج لهذا الوقت الخاص، الذي يجعلهما يكتشفان الحاجة داخلهما للآخر. ويحترم أيضا كل من الزوجين في العلاقات الصحية حرية الآخر ووقته الخاص.

الآخرون: يحتاج بعض الأزواج إلى مساندة الآخرين لوضع الحدود. لأنهم إن لم يستطيعوا أن يفعلوا ذلك اعتمادًا على أنفسهم، فعليهم الاستعانة بالأصدقاء والكنيسة لمساعدتهم في تعلم كيف يتمُّ ذلك. فإن كنت لا تملك القوة الكافية لوضع حدودك وتنفيذها اطلب المساعدة من أشخاص قادرين من خارج علاقة الزواج. لا تطلب أو تلجأ لمساعدة أحد من الجنس الآخر، لأن هذا قد يقود إلى قيام علاقة غير صحيحة بينك وبين الشخص الآخر المساند. اطلب المساعدة من أناس لديهم علاقات قوية ومحددة مثل القائمين بالمشورة أو جماعات المساندة.

النتائج: قم بتبليغ النتائج بشكل واضح صريح وكنِ حازماً فيما تتخذه من قرارات. فتوضيح النتائج مُقدما وفرضها يُعطي زوجك إمكانية إختيار ما سيجنيه من نتائج. لأن الأشخاص الذين لديهم سيطرة سلوكهم، لديهم السيطرة على نتائج ذلك السلوك.

لكن يبدو أن الأمر غير مقبول

سيتساءل البعض عن الفكرة الكتابية عن خضوع الزوجة عندما نتحدث عن الزوجة و ممارستها لحدودها. لا يعتبر ما سنورده فيما يلي أطروحة كاملة على الخضوع، لكنها فقط بعض العموميات التي يجب أن نتذكرها.

أولاً: مفروض على كلا الزوجين ممارسة الخضوع، وليس الزوجات فقط "خَاضِعِينَ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ فِي خَوْفِ اللهِ" (أفسس ٥: ٢١). فإن الخضوع دائماً هو اختيار حر من طرف تجاه طرف آخر. فتختار الزوجات الخضوع لأزواجهن، و يختار الأزواج الخضوع لزوجاتهم.

تمثل لنا علاقة المسيح بالكنيسة كيفية تعامل الزوج والزوجة "وَلكِنْ كَمَا تَخْضَعُ الْكَنِيسَةُ لِلْمَسِيحِ، كَذلِكَ النِّسَاءُ لِرِجَالِهِنَّ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَيُّهَا الرِّجَالُ، أَحِبُّوا نِسَاءَكُمْ كَمَا أَحَبَّ الْمَسِيحُ أَيْضاً الْكَنِيسَةَ وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لأَجْلِهَا، لِكَيْ يُقَدِّسَهَا، مُطَهِّراً إِيَّاهَا بِغَسْلِ الْمَاءِ بِالْكَلِمَةِ، لِكَيْ يُحْضِرَهَا لِنَفْسِهِ كَنِيسَةً مَجِيدَةً، لاَ دَنَسَ فِيهَا وَلاَ غَضْنَ أَوْ شَيْءٌ مِنْ مِثْلِ ذلِكَ، بَلْ تَكُونُ مُقَدَّسَةً وَبِلاَ عَيْبٍ" (أفسس ٥: ٢٤- ٢٧).

وكلما تناولنا موضوع الخضوع، يكون السؤال الأول عادة هو: ما هي طبيعة العلاقة الزوجية؟ هل تتشابه علاقة الزوج بالزوجة مع علاقة المسيح بالكنيسة؟ هل لدى الزوجة حرية ما؟ أم هي كالعبد تحت الناموس؟ تنشأ معظم مشاكل الزواج عندما يحاول الزوج أن يخضع زوجته (للناموس)، وتشعر هي بكل ما ذكر في الإنجيل أي بكل ما سيجلبه الناموس من الغضب، الذنب، عدم الأمان، الانعزال (رومية ٤: ١٥؛ يعقوب ٢: ١٠؛ غلاطية ٥: ٤).

الحرية هي أحد القضايا الضروري فحصها، أما النعمة فهي شيء آخر. فعلاقة الزوج مع زوجته يجب أن تكون مليئة بالنعمة والمحبة غير المشروطة وغير معرضة للإدانة كالكنيسة (رومية ٨: ١). أو هل يعجز زوجها عن "تطهيرها" بالكامل من كل خطيئة؟ عادة ما يقتبس الأزواج (أفسس ٥) ليحوّلوا زوجاتهم إلى عبيد ويدينوهن

بسبب عدم الخضوع. إن الأزواج الذين يعيشون في مثل تلك العلاقة الزوجية لم يختبروا علاقة مسيحية ممتلئة بالنعمة بل اختبروا علاقة زواج "بحسب الناموس".

في أغلب الأحيان، في تلك الحالات، يحاول الزوج حمل زوجته على فعل أشياء جارحة أو يحاول إخضاع إرادتها. وكلا من هذين الفعلين خطيئة في حق نفسه "كَذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الرِّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ يُحِبُّ امْرَأَتَهُ يُحِبُّ نَفْسَهُ. فَإِنَّهُ لَمْ يُبْغِضْ أَحَدٌ جَسَدَهُ قَطُّ بَلْ يَقُوتُهُ وَيُرَبِّيهِ، كَمَا الرَّبُّ أَيْضاً لِلْكَنِيسَةِ" (أفسس ٥: ٢٨- ٢٩). و يعلمنا هذا الجزء أن الاستعباد شيء غير ممكن. فالمسيح لا يجردنا من إرادتنا، أو يطلب منا فعل أي شيء مؤلم أو جارح. ولا يدفعنا إلى تحمل ما لا نطيق. وهو أبدًا لا يستعملنا المسيح كما تستعمل الأشياء. فالمسيح "بذل نفسه من أجلنا" فالمسيح يعتني بنا كما لو كنا جسده.

إننا لم نصادف مشكلة "إخضاع" بدون وجود زوج مسيطر في أساس المشكلة. وعندما تبدأ الزوجة في ممارسة ووضع الحدود، يظهر عدم الاقتداء وعدم الاحتذاء بالمسيح في الزوج المسيطر الذي يكشف عن حقيقته لأن الزوجة لم تعد تقبل تصرفاته وسلوكه غير الناضج. وتواجه الزوجة الحقائق وتضع الحدود الكتابية أمام سلوكه الجارح المؤذي. وعادة ما يبدأ الزوج في النضوج عندما تبدأ الزوجة في ممارسة حدودها.

مسألة التوازن

اشتكت "مرديث" قائلة: "إنه لا يريد تمضية أي وقت معي، فكل ما يريده هو الذهاب مع أصدقائه للأحداث الرياضية، فهو أبدًا ما يريد أن يراني".

فسألت زوجها: "ما قولك في ذلك؟"

أجاب "بول": "هذا ليس صحيحاً على الإطلاق، يبدو كأن كل ما لدينا هو البقاء معًا، فهي تتصل بي مرتين أو ثلاث على الأقل كل يوم في العمل، وتنتظرني على باب المنزل حين عودتي راغبة في التحدث معي، وتخطط

لكل أمسياتنا وأجازتنا الأسبوعية لنكون معًا، إنها تصيبني بالجنون. لذا، أحاول الإفلات، والذهاب مع أصدقائي لمشاهدة أو المشاركة في مباراة جولف. أشعر بالاختناق"

سألت: "كم مرة تحاول الخروج؟"

أجاب "بول": "في أي وقت أستطيع القيام بهذا، ربما أمسيتان خلال الأسبوع وعصرية في كل عطلة نهاية الأسبوع".

فسألت "مرديث": "ماذا تفعلين أثناء هذا الوقت؟"

أجابت: "حسنًا، أكون في انتظار عودته: إنني أفتقده جدًا"

سألت: "ألا يوجد لديك شيء تودين القيام به أثناء ذلك؟"

أجابت: "لا، عائلتي هي كل حياتي، فأنا أعيش من أجلهم، وأكره غيابهم، وأكره عدم قدرتنا على تمضية الوقت معًا".

قلت: "يتضح مما قلت أن الأمر ليس أنكم لم تقضوا وقتًا معًا أبدًا، لكن حقيقي أنكم لا تقضون كل الوقت معًا. وحين يحدث هذا يشعر "بول" بالارتياح وأنتِ بالضغطة، هل يمكنك شرح عدم التوازن هذا؟"

سألت: "ماذا تعني بعدم التوازن؟"

أجبت: "يتكون كل زواج ناجح من عنصرين الوحدة والانفصال، وفي الزواج الجيد، يحمل كل طرف حملاً متماثلاً من العنصرين، دعينا نقول أنهما ١٠٠ نقطة وحدة و١٠٠ نقطة انفصال، ففي العلاقة الطيبة والجيدة يحمل كل من الطرفين ٥٠ نقطة من كل من العنصرين، فكل منهما يقوم بأعمال منفردًا وهذا يخلق نوعًا من الشوق المتبادل داخل كل منهما للأخر والوحدة تخلق نوعًا من الاحتياج للانفصال، لكن في علاقتكما لقد قسمتما الـ٢٠٠ نقطة بطريقة مختلفة فلقد حملت أنت الـ١٠٠ نقطة وحدة وحمل "بول" أل ١٠٠ نقطة انفصال".

أكملت قائلاٍ: "لو رغبت في تحركه نحوك، يجب عليك التحرك بعيداً عنه وخلق بعض المساحة للاشتياق إليك، أنا لا أعتقد أن الفرصة قد سنحت أبدًا لـ"بولٍ" للاشتياق إليك، فأنت دائمًا تلاحقينه وهو يبتعد محاولاً خلق مساحة للانفصال، فلو خلقت مساحة للانفصال فستمنحينه الفرصة للاشتياق إليك وحينها سيلاحقك هو ويسعى إليك"

فانفجر "بـولٍ" حينها قائلاً: "أنـك على حق تمامًا" واستدار إليها قائلاً: "هل تتذكرين يا عزيزتي حين كنت تدرسين للحصول على درجتك العلمية ولم نكن نتمكن من رؤية أحدنا الآخر كثيرًا، كيف كنت متلهفاً على رؤيتك، إنني لا أحصل على فرصة الآن للإحساس بهذا، فأنت دائمًا حولي وتلاحقينني في كل مكان"

تـرددت "ميردث" في الإذعـان لنقطتي، لكنها كانت متشوقة لاكتشاف طرق مع "بول" للوصول بزواجهما إلى التوازن في علاقتهما الزوجية.

خصَّ الله كل الموجودات، بالتوازن. فيحاول كل نظام أن يحقق التوازن بأية طريقة يستطيعها. وهناك كثير من الأبعاد التي تحتاج للتوازن في علاقة الزواج مثل: القوة، السلطة، التوحد، العلاقة الجنسية وهكذا. وتأتي المشاكل عندما يمارس أحد الزوجين سلطة أكبر ويجرد الآخر منها، أو عندما يكون أقوى والآخر أضعفٍ، أو عندما يتطلب اندماجاً أكبر ويتطلب الآخر الاستقلالية، أو عندما تكون لديه الرغبة الدائمة في إقامة العلاقة الجسدية بينما لا يرغب الآخر، مع عدم وجود التوازن المتبادل للمواقع، وفي كل حالة من هذه لا يوجد التوازن المطلوب.

تساعد الحدود على خلق هذا التوازن المتبادل في المواقع بدلاً من الاختلال، وتساعد الزوجين على الحفاظ على حق كل منهما. فإن افتقد أحد هذه الحدود ثم بدأ القيام بمسئوليات الآخر نيابة عنه تظهر الاعتمادية وقد يحدث ما هو أسوأ. فالحدود تحافظ على التوازن بين الطرفين من خلال تحمل المسئوليات والتبعات وتحافظ على التوازن و تجعل الميزان متكافئًا.

يقول الجامعة "لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ وَقْتٌ" (الجامعة ٣: ١). هَناكَ قطبان متكافئان في الحياة وفي العلاقات. وعندما تجد نفسك في علاقة غير متكافئة، فقد تُضعف الحدود. ووضع الحدود قد يصحح عدم التوازن، على سبيل المثال، عندما يضع بول الحدود على مطالب مريديث، فهو يُجبرها على أن تصبح أكثر إستقلالية.

الحلُّ

من السهل تشخيص المشاكل وتحديدها، لكن من الصعب الاختيار الصعب والمخاطرة التي قد يسفر عنها التغير. ولننظر إلى الخطوات نحو التغيير الشخصي في علاقة زوجية.

١. **اكتشاف الأعراض.** نحتاج أولاً لمعرفة المشكلة وقبول اتخاذ الإجراء اللازم لحلها. فلن تحل المشكلة بمجرد التمني. فنحن نحتاج لامتلاك زمام الأمر، أياً كان، سواء كانت المشكلة تخص العلاقة الجنسية، أو تربية الأطفال، أو النقص في الاندماج، أو عدم التوازن في الإنفاق.

٢. **تحديد وتعيين مشكلة الحدود.** يعتبر اكتشاف أي نوع من الحدود، على وجه الخصوص الذي نعاني منه، خطوة مهمة حيال التعرف وتحديد الأعراض. على سبيل المثال، قد يقودنا عدم رغبة أحد الطرفين في العلاقة الجنسية ورفضه لها إلى إدراك أن المشكلة الخاصة بالحدود تتمثل في أن هذا الشخص لا يستطيع التعبير عن رفضه في مجالات أخرى من العلاقة، فيكون المجال أمامه للتعبير عن هذا الرفض في ذاك الجانب الذي يتمتع فيه بسلطة أكبر. أو أن يشعر بأنه إن لم يتمتع بسلطة كافية في العلاقة الجنسية قد يشعر بالعجز وعدم احترام اختياراته.

٣. **الوصول إلى أصول الخلاف.** في الأغلب نجد جذور المشكلة تمتد لأبعد من علاقة الزواج، وتأتي من علاقات تراثية أخرى، منذ النشأة الأولى. حيث يحمل الشخص معه مخاوف معينة تظل تعمل داخله. لذا يجب تحديد تسمية لهذه المسائل الأساسية، والكف عن إزعاج والديك

بقرينك. فلا توجد علاقة تكرر نفس النمط من الخلافات مثل الزواج.

٤. **قبول الخير.** تتضمن هذه الخطوة تأسيس نظام مساندة. ولنتذكر أن "الحدود لا تبنى في الفراغ". فأنت تحتاج إلى أساس ومساندة قبل أن تبدأ في بنائها، فالخوف من الهجر، وفقدان العلاقات من أوائل الأسباب التي تمنع العديد من الناس من وضع وممارسة الحدود.

لهذا السبب، يجب أن نبدأ في بناء نظام مساندة حتى يشجعنا على عمل هذا في علاقة الزواج. وقد يتمثل هذا النظام في المشورة أو جماعة مساندة، طبيب نفسي، أو راعي الكنيسة. لا تقم بوضع الحدود بمفردك ولا تفعل وأنت تعاني الخوف. فالطريقة المثلى لذلك هي من خلال التعضيد والمشورة والمساندة. "وَإِنْ غَلَبَ أَحَدٌ عَلَى الْوَاحِدِ يَقِفُ مُقَابَلَهُ الاثْنَانِ وَالْخَيْطُ الْمَثْلُوثُ لاَ يَنْقَطِعُ سَرِيعاً" (الجامعة ٤: ١٢). إن الحدود كالعضلات، تحتاج إلى نظام مساند قوي آمن لبنائها ويسمح لها بالنمو. فإن حاولنا حمل أثقال كبيرة بسرعة سوف تنهار عضلاتنا. احصل على المساعدة.

٥. **الممارسة.** يجب أن نتدرب على ممارسة الحدود الجديدة بين علاقات آمنة، العلاقات التي فيها أشخاص يحبونك بدون شروط. قُل لا لصديق حميم حين يدعوك إلى الغداء، أو أن تتصارح معه باختلاف آرائه عما تحمله من آراء. ففي أثناء التدرب على استخدام حدودنا مع أشخاص آمنين ستبدأ قدراتنا على ممارسة هذه الحدود في الزواج في النمو.

٦. **قُل لا للشر.** ضع الحدود أمام ما يحدث من شر في علاقة زواجك. فلتقاوم الاعتداء، وقل لا للمطالب غير المعقولة. ولتتذكر مثل الوزنات، أنه لا يوجد نمو بدون مخاطرة، وبدون مواجهة الخوف. والنجاح المؤكد ليس بأهمية البدء والمحاولة.

٧. **الغفران.** يعني عدم الغفران فقر الحدود وضعفها، فعدم الغفران للآخرين يسمح لهم بالسيطرة علينا والتحكم

فينا. فإطلاق الشخص الذي قد تسبب في إيذائنا من داخلنا يعني أن نكف عن أن نحتاج لأي شيء منه، وبالتالي نتحرر نحن. والغفران يمكن أن يقود إلى سلوك دفاعي في البداية بدلاً من الأمنيات والرغبات السلبية من الماضي.

٨. **لتكن فعَّالا.** فبدلاً من أن تسمح لشخص آخر أن يكون مسيطرًا، تفهّم ما يريدك أن تفعله، وضع حدّك، وتمسّك به. قرر ما هي حدودك، وما ستسمح لنفسك بأن تكون طرفًا فيه، وما لن تفعله بعد الآن، وما هي التبعات والمسئوليات الناتجة عن ذلك. أي أن تحدد شخصيتك بشكل فعّال، وأن تكون على استعداد لممارسة حدودك عندما يحين الوقت.

٩. **تعلّم كيف نحب بحرية وتتحمل المسئولية.** تذكّر الهدف من الحدود: المحبة تنبع من الحرية. وهذا هو إنكار الذات الحقيقي في العهد الجديد. فعندما تكون مسيطرًا على نفسك، تستطيع أن تعطي وتضحي من أجل من تحب على نحو فعّال ومساعد بدلاً من أن تعطي فتساند سلوكيات مدمرة وأنانية. هذا النوع من الحرية يسمح لأن تُقدّم العطاء الذي يقود إلى الثمر. ولتتذكر أن "ليس هناك حب أعظم من بذل الحياة ذاتها من أجل الأصدقاء"، أي الإلتزام بقانون المسيح، وخدمة أحدنا الآخر. الخدمة التي تنبع من الحرية، وليس من الخضوع والقهر.

إن وضع وممارسة الحدود القوية مع زوجك تقود إلى علاقة أكثر عمقاً ووداً. لكن لا يجب تطبيق الحدود مع شريك الحياة فقط، بل ومع الأبناء أيضًا. ودعنا نبدأ من الآن ولا نضيع الفرصة أبدًا لأنها دائمًا موجودة، حتى وإن تأخرت في الإقدام عليها.

١٠

الحدود وأبناؤك

لم تستطع "شانون" التوقف عن البكاء، هي أم شابة لطفلين في عمر الحضانة، ولم تكن تتخيل نفسها أبدًا غير قادرة على السيطرة على نفسها وغاضبة، وبالتأكيد ليست سيئة. بالرغم من ذلك فقد حدث في الأسبوع الماضي، أنها أمسكت بابنها "روبي" ذي الثلاث سنوات وهزته بعنف، وشدّة، وصرخت في وجهه بصوت عالٍ. و لم تكن تلك المرة الأولى، فقد فعلت ذلك مرات عديدة في السنة الماضية، لكن كان الفرق الوحيد في هذه المرة، أن شانون كادت أن تجرح ابنها جسدياً، مما جعلها ترتعب.

هزت هذه التجربة "شانون" وهو ما دفعها وزوجها "جيرالد"، للاتصال بي وحددا موعداً معي لمناقشة ما حدث. كان إحساسها بالعار والذنب بليغين، لدرجة أنها تحاشت تلاقي أعيننا وهي تروي لي قصتها.

لقد كانت الساعات التي سبقت ما فعلته "شانون" مع ابنها فظيعة. فقد تشاحنت مع "جيرالد" على الفطور، وترك المنزل دون أن يودعها. وسكبت طفلتها، "تانيا"، ذات العام الواحد، إفطارها على الأرضية. واختار "روبي" ذلك الصباح القيام بكل ما كانت تنهيه منه في الثلاث السنوات الماضية. فقد شدّ ذيل القطة، وفهم كيفية فتح الباب الخارجي للمنزل، وركض عبره إلى الفناء

ومنه إلى الشارع، ولطّخ بأحمر شفاه "شانون" كافة أنحاء حوائط غرفة الطعام البيضاء، ودفع "تانيا" وأوقعها على الأرض.

كانت هذه الحادثة الأخيرة بمثابة القشة التي قصمت ظهر "شانون". فرؤيتها لـ"تانيا" ملقاة على الأرض، تبكي، و"روبي" واقفاً عليها بنظراته المتحدية المسرورة، كان ذلك فوق الإحتمال. فاحمرَّ وجهها وركضت دون وعي إلى ابنها، وأنت تعرف باقي القصة.

وبعد أن هدأت قليلاً، سألت "شانون" كيف، هي و "جيرالد"، يعاقبان "روبي" عادة.

بدأ "جيرالد" قائلاً: "حسنًا، نحن لا نريد أن نقمع أو نطفئ روحه. ولن نكون سلبيين معه. لذا نحاول التفاهم معه. وأحيانًا نحذره "لن تحصل على الأيس كريم الليلة" أو نمدحه إذا قام بعمل أشياء جيدة. وأحيانا نحاول تجاهل سلوكه السيئ، ربما أملاً في أن يتوقف عنه"

فسألت "ألا يحاول تخطي الحدود؟"

هزا رأسيهما موافقين وقالت "شانون": "لن تصدق ما يفعله، فهو يتصرّف وكأنه لا يسمعنا. ويستمر فيما يعمل بطرب فرحاً وعادة ما يستمر في ذلك إلى أن ينفجر أحدنا ويصرخ فيه. أعتقد أن لدينا طفلاً مشكلة"

أجبتُ: "حسنًا، هناك بالتأكيد مشكلة، لكن ربما يكون "روبي" دُرِّب على عدم الاستجابة إلا إلى نوبات الصياح والغضب غير المسيطر عليها. دعونا نتحدث عن الحدود والأطفال...."

كُلُّ المناطق في أي حدود ذات أهمية بالغة، وتربية الأطفال من أهم وأكثر العلاقات ارتباطًا واحتياجًا للحدود. وكيفية تناولنا ومعالجتنا لهذه الحدود تؤثر تأثيراً عميقاً على نشأة الأطفال وبناء شخصياتهم، وعلى تكوين قيمهم، وكيفية أدائهم في المدرسة والتعليم، وعلى طريقة ونوعية اختيار أصدقائهم. كذلك تؤثر مستقبلاً على اختيارات الارتباط والزواج، بل وعلى مستقبلهم المهني.

أهمية الأسرة

الله، في أعماقه، محبة (يوحنا الأولى ٤: ٨). وهو يحب ويقود عن طريق علاقات. ويرغب في التواصل معنا من الرحم إلى اللحد "وَمَحَبَّةً أَبَدِيَّةً أَحْبَبْتُكِ" (إرميا ٣١: ٣). وطبيعة الله المُحبة ليست سلبية، لكنها محبة إيجابية فعّالة. والحب متسامي بطبيعته، لكن الله المحب صاحب العلاقات هو نفسه الخالق المقتدر والذي يريد أن يملأ الوجود الذي خلقه بمخلوقات تهتم به وببعضها البعض.

والأسرة هي الوحدة الاجتماعية التي إبتدعها الله لملء العالم ولتمثل طبيعته المُحبة. وهي المكان لتربية وتطوير الأطفال الرُضَّع حتى يبلغوا بما فيه الكفاية للإستقلال عن العائلة كبالغين ويعطون نسلاً يعكس صورته في بيئة أخرى.

لقد اختار الله شعب إسرائيل قديماً أولادًا له. لكن بعد قرون من مقاومتهم وعصيانهم، اختار الله الكنيسة "فَأَقُولُ: أَلَعَلَّهُمْ عَثَرُوا لِكَيْ يَسْقُطُوا؟ حَاشَا! بَلْ بِزَلَّتِهِمْ صَارَ الْخَلاَصُ لِلأُمَمِ لإِغَارَتِهِمْ" (رومية ١١: ١١). تأخذ الكنيسة التي تمثل جسد المسيح اليوم المكانة والدور الذي كان لإسرائيل لتنشر رسالة الله عن محبته وطبيعته.

عادة ما توصف الكنيسة كعائلة "فَإِذاً حَسْبَمَا لَنَا فُرْصَةٌ فَلْنَعْمَلِ الْخَيْرَ لِلْجَمِيعِ، وَلاَ سِيَّمَا لأَهْلِ [عائلة] الإِيمَانِ" (غلاطية ٦: ١٠)، والمؤمنون هم "أَهْلِ بَيْتِ اللهِ" (أفسس ٢: ١٩)، ونحن أن "تَعْلَمَ كَيْفَ يَجِبُ أَنْ تَتَصَرَّفَ فِي بَيْتِ اللهِ" (تيموثاوس الأولى ٣: ١٥).

و نرى أيضًا في العديد من الآيات القوية الأخرى ما هو فكر الله عن الأسرة، كما يصف الله قلبه كوالد، فهو أب، ويحب أن يكون عمله كاملاً ويساعدنا هذا التصوير الكتابي عن الله ليرينا كيف يجب أن تكون الأبوّة في مثل هذا الجزء الحيوي لجلب شخصية الله إلى هذا الكوكب في تلك الصورة الصغيرة.

الحدود والمسئولية

الله، الوالد الصالح، يريد مساعدتنا، نحن أبناؤه، على النمو والنضوج. ويردي رؤيتنا "أَنْ نَنْتَهِيَ جَمِيعُنَا إِلَى وَحْدَانِيَّةِ الإِيمَانِ وَمَعْرِفَةِ ابْنِ اللهِ. إِلَى إِنْسَانٍ كَامِلٍ. إِلَى قِيَاسِ قَامَةِ مِلْءِ الْمَسِيحِ" (أفسس ٤: ١٣). جَزءَ منَ عمَليةَ النضوَج هَذه تَساعدنا على أن ندرك كيف نتحمّل مسئولية حياتنا.

وهذا يشبه تمامًا ما نفعله مع أبنائنا في الجسد. ويأتي في المرتبة الثانوية تعليم أبنائنا كيف نترابط ونشكل علاقات قوية حيث أن الأكثر أهمية هو ما يجب أن نعلمه لأبنائنا من الشعور بالمسئولية - أي ما يجب أن يتحملوا مسئوليته، ومعرفة ما ليسوا مسئولين عنه. وأن يعلمهم كيفية قول لا وكيفية قبول لا. المسئولية موهبة عظيمة القيمة.

نذكر جميعا كيف تقابلنا مع أشخاص في منتصف العمر لكنهم يسلكون بسلوكيات أطفال بعمر ثمانية عشر شهرًا. فيغضبون ويُكشّرون عندما يضع الآخرون عليهم الحدود، أو ينطوون ببساطة ويمتثلون للآخرين فقط للمحافظة على السلام. ولنذكر أن كل هذه الأزمات بدأت منذ الصغر، فقد تعلموا لمدة طويلة، ومنذ أمد طويل الخوف أو الكراهية للحدود. إن عملية إعادة التعلم بالنسبة للبالغين شاقة ومؤلمة.

غرس مقابل إصلاح الحدود

قالت أم حكيمة لأطفال بالغين، وهي تراقب جهاد صديقتها الأصغر سناً كيف تتعامل مع طفلها. فالطفل كان يرفض ما تقوله، والأم الشابة كانت تتخلى عن رأيها. فقد كانت الأم تكرر قرارها بضرورة جلوس الطفل على كرسي وحده، فتدخلت المرأة الأكبر سناً: "افعلي ذلك الآن، يا عزيزتي، عاقبي طفلك الآن - فقد تنجين من سن المراهقة.

وهذا الكلام حقيقي، فتنمية الحدود في الأطفال الصغار هي الأسلوب الأمثل، فلماذا إذا سياسة الجزرة والعصا

مهمة في عملية تنمية الحدود؟ لأن الله أيضًا يستخدم معنا طريقة الممارسة - المحاولة والخطأ - ليساعدنا على أن ننمو. فنحن نتعلم النضج عندما نستمد المعرفة ونطبقها بشكل ضعيف ونرتكب الأخطاء، ثم نتعلم من هذه الأخطاء و يتحسن أداؤنا في المرات التالية.

لا تفقد الأمل لو أنا والد لطفل أكبر، يعني هذا فقط أن تطوير الحدود سيقابل بمقاومة أكبر، فهم لا يعتقدون في أنهم سيربحون كثيرًا من تعلم وضع حدود، وستحتاج لتمضية وقت أطول للعمل علي تطويرها والحصول على تعضيد أكبر من الأصدقاء والصلاة بأكثر قوة ولجاجة! وسنراجع أهداف الحدود المناسبة لمراحل العمر المختلفة للطفولة لاحقًا في هذا الفصل.

تطوير الحدود في الأطفال

إن عملية تطوير الحدود في الأطفال هي عملية تعلم تحمل المسئولية، فكما نعلمهم الإستحقاقات وحدود المسئولية، نُعلمهم أيضًا الاستقلالية وحدود الذات ونعدّهم لتولي مهام سن الرشد.

يتحدث الكتاب المقدس كثيرًا عن دور الحدود في تربية الأطفال، وعادة ما نسميه عقاباً. والكلمات العبرية واليونانية حينما تُترجم "التأديب" تعني "تعليم"، ولهذا التعليم وجهتان ايجابية وسلبية.

تعتبر الفعالية والمنع والتوجيه، الوجهات الايجابية للتهذيب، فالتهذيب الايجابي هو إجلاس شخص ما ليتعلم ويتدرب لهدف معين: فعلى الآباء أن يربوا أولادهم "بتَأْدِيبِ الرَّبِّ وَإِنْذَارِهِ" (أفسس ٦: ٤). والوجهة السلبية هي التصحيح، والتأديب، والعواقب. فالتهذيب السلبي هو السماح للأطفال بمكابدة نتائج أفعالهم ليتعلموا درس في تحمل المسئولية: فـ"تَأْدِيبُ شَرّ لِتَارِكِ الطَّرِيقِ" (أمثال ١٥: ١٠).

تتضمن تربية الطفل الجيدة كل من تدريب رادع وممارسة وقائية، وعواقب تصليحية. على سبيل المثال،

حددت الساعة العاشرة كوقت نوم لابنتك ذات الأربعة عشر عاماً "يجب عليك الذهاب للنوم في العاشرة مساءً حتى تستطيعين أخذ القسط اللازم من النوم لاستيعاب دروسك في المدرسة"، عندما تخبرها تكون قد هذبتها إيجابياً، لكن لنفترض أنها تسكعت ولم تنم حتى الحادية عشرة والنصف، فإنك في اليوم التالي ستقول "لأنك لم تنامي في الميعاد المتفق عليه ليلة أمس، فإنك ممنوعة من استخدام التليفون اليوم" وهذا يعتبر تهذيباً سلبيًا.

لماذا تعتبر الجزرة (المكافأة) والعصا (العقاب) ضروريتين في تطوير حدود جيدة؟ لأن الله يستخدم الممارسة - المحاولة والخطأ - ليساعدنا على النمو والنضوج. فنحن نصل للنضوج عن طريق الحصول على المعلومات وتطبيقها بطريقة سيئة، وارتكاب الأخطاء، والتعلم من الأخطاء، والقيام بالأمر بطريقة أفضل في المرة التي تليها.

الممارسة شيء ضروري في كافة مجالات الحياة: في تعليم التزحلق، وكتابة مقالة، أو تشغيل كمبيوتر. نحتاج للممارسة حتى نبني علاقات محبة عميقة وكذلك من خلال دراسة الكتاب المقدس. و ينطبق هذا الأمر أيضًا على نمونا الروحي والشعوري "وَأَمَّا الطَّعَامُ الْقَوِيُّ فَلِلْبَالِغِينَ، الَّذِينَ بِسَبَبِ التَّمَرُّنِ قَدْ صَارَتْ لَهُمُ الْحَوَاسُّ مُدَرَّبَةً عَلَى التَّمْيِيزِ بَيْنَ الْخَيْرِ وَالشَّرِّ" (عبرانيين ٥: ١٤). فالممارسة شيء مهم في تعلم الحدود والمسئولية وأخطاؤنا هي معلمونا.

والتأديب حد خارجي، صمم لإنماء الحدود الداخلية في أطفالنا. وينتج عنه نظام أمان للحماية حتى يحصل الطفل على البناء الحقيقي الكافي لشخصيته فلا يصبح في احتياج له. والتأديب الجيد هو الذي يدفع الطفل دائمًا نحو بناء شخصيته الداخلية ونحو تحمل المسئولية.

نحتاج للتمييز بين "التأديب" و"العقاب". فالعقاب هو دفع ثمن الأخطاء، والعقاب لا يعطي مساحة للممارسة والتجريب، لكن على أية حال لا يعلم العقاب الكثير "لأَنَّ

أُجْرَةَ الْخَطِيَّةِ هِيَ مَوْتٌ وَأَمَّا هِبَةُ اللهِ فَهِيَ حَيَاةٌ أَبَدِيَّةٌ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبِّنَا" (رومية ٦: ٢٣)، و"لأَنَّ مَنْ حَفِظَ كُلَّ النَّامُوسِ، وَإِنَّمَا عَثَرَ فِي وَاحِدَةٍ، فَقَدْ صَارَ مُجْرِماً فِي الْكُلِّ" (يعقوب ٢: ١٠). من هنا فإن العقاب لا يعطي فرصة كبيرة للأخطاء.

فالتأديب، على أي حال، يختلف عن العقاب. فهو لا يعني التكفير عما ارتكب من أخطاء، لكنه يمثل القانون الإلهي الطبيعي: حصاد نتيجة أعمالنا.

ويختلف التأديب عن العقاب، لأن الله قد كف عن عقابنا. لقد انتهي العقاب على الصليب لكل من قبل المسيح كمخلص "الَّذِي حَمَلَ هُوَ نَفْسُهُ خَطَايَانَا فِي جَسَدِهِ عَلَى الْخَشَبَةِ، لِكَيْ نَمُوتَ عَنِ الْخَطَايَا فَنَحْيَا لِلْبِرِّ. الَّذِي بِجَلْدَتِهِ شُفِيتُمْ" (بطرس الأولى ٢: ٢٤). لأن المسيح قد دفع ثمن كل خطايانا.

بالإضافة إلى أن التأديب يختلف عن العقاب من حيث التوقيت، الذي ينظر إلى الماضي. بينما التأديب ينظر للأمام، والدروس التي نتعلمها من خلاله تساعدنا على عدم ارتكاب نفس الأخطاء مرة أخرى "لأَنَّ أُولَئِكَ أَدَّبُونَا أَيَّاماً قَلِيلَةً حَسَبَ اسْتِحْسَانِهِمْ، وَأَمَّا هَذَا فَلأَجْلِ الْمَنْفَعَةِ، لِكَيْ نَشْتَرِكَ فِي قَدَاسَتِهِ" (عبرانيين ١٢: ١٠).

فكيف يساعدنا التأديب؟ إنه يحررنا، ويعطينا الفرصة للخطأ بدون خوف من الحكم، وبدون الخوف من فقدان العلاقة "إِذاً لاَ شَيْءَ مِنَ الدَّيْنُونَةِ الآنَ عَلَى الَّذِينَ هُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ السَّالِكِينَ لَيْسَ حَسَبَ الْجَسَدِ بَلْ حَسَبَ الرُّوحِ" (رومية ٨: ١). وحرية الصليب تسمح لنا أن نمارس الحياة دون خوف من ثمن الخطأ. والخطر الوحيد هنا هو النتائج والتبعات - وليس الانعزال والإدانة.

بالضبط كالأم التي قد تهدد صغيرها "أن أخطأت مرة أخرى، لن أحبك بعد الآن" ويجد الطفل نفسه في موقف خاسر. فإما أن يتمرد ويخاطر بفقدان أهم وأحب علاقة في حياته. أو يخضع ظاهريًا ويمارس الطاعة الكاذبة حتى لا يخسر محبة أمه، أما إذا قالت الأم "أنا أحبك ولن

يتغير قلبي فحبك ثابت فيه لكن إن أخطأت مرة أخرى فستفقد الحلوى التي أعطي لك لمدة ثلاث أيام". فالعلاقة هنا ما زالت موجودة وليس هناك إدانة. ويكون أمام الطفل الفرصة لاختيار المسئولية أو تحمل نتيجة الخطأ - وبدون مخاطرة فقدان الحب والأمان. و هذه هي الطريقة الناضجة للتعليم الصعب: الممارسة الآمنة للتأديب.

احتياجات الأطفال للحدود

ما هي الاحتياجات المحددة التي تتطلب الحدود والتي يحتاجها الأطفال؟ للحدود عدة مهام حيوية جدًا وتلعب دوراً ضخماً خلال مسيرة الحياة.

حماية النفس

هل سبق ورأيت أي شيء اكثر عجزاً من الرضيع الإنساني. فالأطفال الرُضع اقل قدرة على الإعتناء بأنفسهم من الحيوانات الوليدة. لقد رسم الله مهمة الأم والأب في الشهور الأولى من الولادة للتواصل بعمق مع رضيعهم، وأعلمنا إنه بدون رعايتهم الدائمة المستمرة لن ينمو الطفل. وكل هذه الطاقة والوقت المبذول يترجم في صورة الالتصاق الحميم، الذي فيه يتعلم الطفل الشعور بالأمان في العالم.

لا تتوقف خطة الله في فترة الحضانة الأولى عند هذا الحد. فلا يمكن أن يتواجد الأب والأم دائمًا لرعاية الأطفال ولتسديد احتياجاتهم. وتنتقل وظيفة الحماية في النهاية إلى الأبناء أنفسهم عندما يكبرون ويحتاجون لحماية أنفسهم.

إن الحدود هي وسيلتنا للحماية والحرص على أمان أرواحنا. و قد خلقت الحدود لتستقبل الخير وتحمينا في مواجهة الشرور. كما تحتاج المهارات المختلفة مثل القدرة على قول لا، قول الحق، وممارسة الحق في حماية النفس جسدياً إلى تنمية في داخل منظومة العائلة لتسمح للطفل بالقيام بمسئولية حماية النفس والدفاع عنها.

ولنستعرض معًا ما حدث: ولدان بعمر اثنتى عشرة سنة:

يتحدث "جيمي" مع والديه حول مائدة العشاء: "تصوروا ماذا يريد الأولاد؟ إنهم يريدون أن أشاركهم في تدخين المخدرات، وعندما رفضت قالوا إنني جبان ورعديد. لكني قلت لهم إنهم أغبياء. أنا أحب بعضهم، لكنهم قد يكرهونني لرفضي مشاركتهم. اعتقد أنهم ليسوا أصدقائي على الإطلاق؟".

يأتي "بول" للمنزل بعد المدرسة بعيون حمراء زائغة، ويتلعثم في الحديث، ولا يستطيع أن يتماسك في حركته. وعندما سأله أبواه ما السبب؟ ينكر كل شيء، إلى أن يقول الحقيقة، في النهاية "كل الأولاد يدخنون. لماذا تكرهون أصدقائي؟".

يأتي كلّ من "جيمي" و"بول" من عائلتين مؤمنتين، يبذلون الكثير من الحب ويمارسون قيماً روحية عالية. فلماذا يختلف سلوك كلا الولدين؟ إن عائلة الولد الأول تسمح للطفل بالاختلاف بينهم، ويعطوه الحرية لممارسة حقوقه وحدوده، حتى معهم. فبمجرد أن يبدو الطفل عصبياً أو متضايقاً تندفع ووالدته وتحتضنه وتستسمحه، ولكنه يصرخ فيها "ابتعدي عني" بما يعني اسمحي لي بمساحة من الحرية. فتلجأ هذه الأم إلى وضع الطفل على الأرض وتحيطه بالألعاب حتى تقاوم مشاعرها هي ورغبتها في احتضانه.

ووالده أيضًا يتبع نفس الطريقة، أثناء لعبه معه ومصارعته. لقد كان دائمًا يراعي حدود "جيمي". فعندما يحمي وطيس اللعب أو تبدو إمارات التعب عليه كان يقول للأب "توقف" فيتوقف والده ويبحثون عن لعبة أخرى.

كان "جيمي" يتلقى تدريباً على الحدود. لقد كان يتعلم أن باستطاعته أن يقول لا إذا شعر بالخوف، أو عدم الارتياح، او بالرغبة في تغيير الأشياء. إن هذه الكلمة الصغيرة - لا - أعطته إحساسًا بالقوة والسيطرة على حياته. وأخرجته من مرحلة الخضوع، وعدم القدرة، لأنه استطاع أن

يستخدمها دون التعرض لرد فعل غاضب، أو مؤلم، أو محاولة للسيطرة عليه، مثل: "لكن يا جيمي، ماما محتاجة لاحتضانك الآن، أتوافق؟"

لقد تعلم "جيمي" منذ صغره أن حدوده جيدة ومقبولة، وإنه يستطيع استخدامها لحماية نفسه. لقد تعلم أن يقاوم الأشياء غير المناسبة بالنسبة له.

إن الميزة الكبرى في عائلة "جيمي" هي السماح بالإختلاف. فمثلاً، عندما كان يتصارع معهم حول موعد نومه، لم يتجاهلوه أو يعاقبوه بسبب معارضته، لكنهم، بدلاً من ذلك، يستمعون لأسبابه، فإذا بدت جيدة بالنسبة لهم، كان بإمكانهم تغيير رأيهم، وقرارهم. وإن لم تكن، يبقون قواعدهم وحدودهم.

كان "جيمي" أيضًا يُبدي الرأي في بعض شئون الأسرة. فقد كانوا يأخذون رأيه، ويشاركونه في اختيار كيفية قضاء العطلة. فهل كانت هذه الأسرة بلا حدود؟ بالعكس، إنها أسرة أخذت وضع الحدود بكل الجدية كمهارة للتطوير في أطفالهم.

لقد كانت ممارسة جيدة للمقاومة في اليوم الشرير (أفسس ٥: ١٦)، وعندما كان بعض أصدقاء جيمي ينقلبون ضده ويمارسون الضغط عليه ليشاركهم تعاطي المخدرات، كان قادرًا على الرفض. لأنه في ذلك الوقت، كان بالفعل قد مارس على الأقل عشر أو إحدى عشرة سنة من ممارسة أن يكون مختلفًا مع الآخرين الذين كانوا مهمين جدًا في حياته دون الخوف من فقدان حبهم له. ولم يخف من الهجر بسبب مواجهته لأصدقائه. لقد خاض ذلك بالفعل من قبل بنجاح مع عائلته بدون فقدان حبهم له.

"بول"، في الجانب الآخر، يأتي وضع عائلي مختلف. لقد واجه رد فعل مختلف. فأمه تتأثر وتجرح وتتجاهل وتستاء. وتتفوه بما يُشعره بالذنب مثل: "كيف يمكنك أن تعارض أمك التي تحبك؟". ويغضب والده ويهدده ويقول له أشياء مثل: "لا ترد عليّ أو لا تتحدث معي بهذه الطريقة".

ولم يتطلب الأمر وقتا قبل أن تعلم بول أن يكون لديه طريقته، فقد كان لزامًا عليه أن يتظاهر بالطاعة خارجياً، والخضوع والموافقة على قيم وطرق عائلته في السيطرة، مهما كانت آراؤه تجاه بعض الأمور التي يختزنها داخله.

وعندما حاول مرة مقاومة احتضان أمه له، تراجعت فورًا عنه، وتجاهلته وزجرته بالكلمات: "سوف تشعر يومًا ما بالندم لإيذاء شعور أمك بهذه الطريقة". ويومًا بعد يوم تعلم، بول عدم وضع أي حدود.

وكنتيجة لقلّة الحدود المُتعلّمة، كان بول يبدو دائمًا ابناً لطيفاً مريحاً ويحترم والديه. إن المراهقة مرحلة مهمة وهي البوتقة التي يُختبر فيها الأولاد وفيها يتم اكتشاف نوعية الشخصية التي قد تم بناؤها بالفعل في أبنائنا خلال هذه المرحلة الصعبة.

انسحق هذا الطفل ولم تعد لديه مقاومة فخضع أمام ضغط أصدقائه فلا عجب أن يكون أول من قابلهم بالاعتراض في سن اثني عشر عاماً هم والديه. فإن السنين الطويلة من الخضوع بدون أي حدود بدأت تتلاشى. الخضوع الذي استسهله لينجو بنفسه.

تحمل مسئولية سداد احتياجاته

في إحدى جلسات النقاشات الجماعية التي كنت أقودها كانت هادئة. إلى حين سألتُ "جانيس" سؤالاً غير قابل للإجابة. كان السؤال "ماذا تحتاجين؟" بدت مشوشة، واستراحت في كرسيها.

وللتو وصفت "جانيس" أسبوعاً من الخسارة المؤلمة: فزوجها قد بدأ إجراءات الانفصال، وكان أبناؤها خارج سيطرتها، وكانت تواجه مخاطر فقدان وظيفتها. أبدى جميع المشاركين الذين كانوا يتعاملون مع مشاكل تخص علاقاتهم القريبة منها الاهتمام، لكن لم يكن في مقدور أحد منهم المساعدة. لذا عندما سألت السؤال، فقد كنت اسأله لجميعنا. لكن "جانيس" لم تستطع أن تجيب.

نشأت هذه السيدة في أسرة أمضت فيها معظم سني طفولتها وهي تتحمل مسئولية مشاعر أبويها. فقد كانت صانعة السلام فيها، تحاول دائمًا تلطيف الأجواء وتخفيف حدة الخلافات والمواجهات بين والديها بكلمات مثل "اهدئي يا ماما، أنا متأكدة أن بابا لم يقصد إثارة غضبك، فقط كان لديه يوم قاسٍ".

ونتيجة مثل هذه المسؤولية غير الكتابية نحو عائلتها كانت واضحة في حياة "جانيس" إحساس المسؤولية الأكثر من اللازم تجاه الآخرين، ونقصان التوازن تجاه احتياجاتها الخاصة. لقد كان لديها الإحساس المرهف بآلام الآخرين؛ في حين لم يكن لديها نفس الإحساس نحو نفسها. لذلك لم تستطع الإجابة عن السؤال. فلم تكن تعي احتياجاتها المعطاة لها من قبل الرب. ولم تملك القدرة على التعبير عنها.

ولكن على أي حال انتهت القصة على نحو جيد وقد قال أحد المشاركين: "لو كنت مكانك، لعرفت ما أحتاج إليه. إنني أحتاج حقيقة إلى اهتمام كل الحاضرين بي وألا تروننى على أنني مجرد فاشل، وإنكم تودون الصلاة من أجلي، وأن تتركوا لي فرصة التحدث إليكم لأستمد منكم العون".

فبدأت عيون "جانيس" تدمع، فقد لمسها شيء ما في كلام هذا الصديق لم تستطع هي التعبير عنه. فسمحت لتعزية الآخرين الذين تلقوا التعزية قبلها أن تعرف الطريق إلى قلبها (كورنثوس الثانية ١: ٤).

عكست لنا هذه القصة الثمرة الثانية لتنمية الحدود لدى أطفالنا: وهي القدرة على التملك، وعلى تحمل المسئولية تجاه احتياجاتنا الخاصة. إن خطة الله لنا هي أن نعرف متى نشعر بالجوع، بالوحدة، أن نكون في أزمة، غارقين أو في احتياج للراحة ـ وبعد المعرفة أن نأخذ المبادرة لتسديد هذا الاحتياج. تصوّر لنا الأسفار المقدسة إدراك المسيح لهذه النقطة عندما أدخل تلاميذه إلى مركب في

ذروة خدمته "لأَنَّ الْقَادِمِينَ وَالذَّاهِبِينَ كَانُوا كَثِيرِينَ وَلَمْ تَتَيَسَّرْ لَهُمْ فُرْصَةٌ لِلأَكْلِ" (مرقس ٦: ٣١).

تلعب الحدود دوراً أساسياً في هذه العملية. فهي تسهم في خلق مساحة روحية وشعورية، أي استقلالية تفردنا عن الآخرين. وهذا يسمح لنا باكتشاف احتياجاتنا وتفهمها. وبدون إحساس ثابت بالحدود يصعب تمييز احتياجاتنا عن احتياجات الآخرين. فهناك الكثير من عوامل التشويش والتداخل بين النوعين.

وعندما نعلم الأبناء ممارسة احتياجاتهم، في توازن مع احتياجات الآخرين، نمنحهم ميزة أصيلة ومهمة في حياتهم. ونخلق لديهم القدرة على تفادي الإنهاك الذي يأتي من عدم اهتمامهم ورعايتهم لأنفسهم.

فكيف نعلِّم أبناءنا ممارسة احتياجاتهم الشخصية الخاصة؟ أفضل طريقة يمكن أن يتبعها الوالدون هي أن يشجعوهم على الممارسة الفعلية لهذه الاحتياجات، حتى وإن لم تتماش مع "ظروف الأسرة"- عندما يكون لدى الطفل الفرصة لأن يطلب شيئًا يتعارض مع مزاج الآخرين - حتى لو لم يحصل عليه، فينشئ لديه الإحساس بما يحتاجه.

وفيما يلي بعض الطرق لمساعدة أطفالنا:

- السماح لهم بالتعبير عن الغضب.
- السماح لهم بالتعبير عن حزنهم، أو عن خسارتهم، بدون محاولة ترضيتهم وإلهائهم عن أحاسيسهم.
- تشجيعهم على إبداء الأسئلة وعدم وضع رد الآباء في مكانة النصوص الإلهية (وهذا يحتاج أبوين يشعران بالأمان).
- الاستفسار عن مشاعرهم عندما يبدون منعزلين ومضطربين؛ ومساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم السلبية.
- عدم محاولة تجميل وتخفيف الأمور أمامهم من منطلق التعاطف المزيف.

إذا، يكون المستوى الأول في السيطرة على احتياجات شخص ما هو التعرف على هذه الاحتياجات. ويتم ذلك من خلال قدرتنا الذاتية على الوصول إلى النفس واحتياجاتها.

والمستوى الثاني هو المبادرة بالرعاية المسئولة تجاه أنفسنا- مقابل إلقاء المسئولية على عاتق الآخرين- فيجب أن نسمح لأطفالنا أن يواجهوا التبعات المؤلمة لعدم شعورهم بمسئوليتهم وأخطائهم. وهذا هو التدريب الذي نلاقيه في (عبرانيين ٥: ١٤)، و"التأديب" في (عبرانيين ١٢). فيجب أن يكون قد توطد لدى أطفالنا الإحساس العميق بالمسئولية الشخصية عن حياتهم عندما يبدأون في الخروج من بيت الأسرة، ويجب أن يهيأوا لتقبل هذه الاحمال

- إن نجاحي وفشلي في الحياة يعتمدان بشكل كبير عليّ.
- وإن كنت أتوجه إلى الله ثم إلى الآخرين لطلب التعزية والتوجيه؛ إلا أنني المسئول الوحيد عن اختياراتي.
- وإن كنت أتأثر تأثراً عميقاً بالعلاقات الأساسية في حياتي، إلا أنني لا يمكن أن ألقي أحمال مشاكلي وأزماتي على الآخرين، بل أواجهها بنفسي.
- حتى وإن كنت سأواجه فشلاً دائمًا وأحتاج إلى العون والمساندة. إلا أنني لا يمكن أن أعتمد على شخص آخر وبشكل دائم لينتشلني من أزماتي النفسية، أو المالية.

إن هذا الشعور بالمسئولية عن "حياتي عائد لي" موجود في مركز اهتمام الله بنا والذي تقع مسئوليته على عاتقنا. فالله يريد لنا أن نستخدم مواهبنا بطريقة خلاقة. كما يبين المسيح ذلك لنا في مثل الوزنات (متى ٢٥: ١٤ - ٣٠). وسوف يصاحبنا هذا الشعور بالمسئولية خلال سنوات حياتنا كبالغين وحتى ما بعد القبر، أمام عرش المسيح.

ولنتخيل كيف سيكون تخاذلنا عن مسئوليتنا تجاه حياتنا أمام السيد الرب؟ هل سنقول: "لكن أنا نشأت في أسرة غير سوية". "لكن أنا كنت وحيدًا"؛ "لكن لم يكن لديّ القدرة".

إن كلمة "لكن" هذه سيكون لها نفس محتوى تبريرات "العبيد" في مثل الوزنات. إن هذا لا يعني أننا لا نتأثر بالخلفيات التي ننشأ فيها، وبالضغوط المختلفة التي نقابلها. فنحن نتأثر بها، بكل تأكيد، لكننا مسئولون بشكل كامل عن كل ما نفعل تجاه جروحنا وعدم نضجنا النفسي.

الآباء الحكماء يسمحون لأبنائهم بإجتياز "معاناة آمنة" بمعنى أن نسمح للأبناء بمواجهة نتائج المرحلة العمرية الملائمة. فمن المهم أن نربط بين التبعات والمسئوليات، وبين ما يقوم به الطفل ربطاً متوازياً.

إن السماح لطفلة في السادسة من عمرها بالخروج وحدها في الظلام ليس تدريباً لها على النضوج، لأن هذا سيجعلها تقوم بقرارات لا تملك النضوج الكافي على اتخاذها، فلا يجب أن توضع في مثل هذه المواقف في المقام الأول.

سمح والدا "بات" لابنتهما باختبار معاناة آمنة. ففي البداية منحاها كطالبة في المرحلة الثانوية مبلغاً معيناً من المال لدفع مصاريف الفصل الدراسي، فبه كان عليها دفع مصاريف الغذاء المدرسي، والملابس، والنزهات الاجتماعية، والأنشطة غير المدرسية. لقد كان المبلغ كافيًا لكل هذا وأكثر قليلاً، بدا الأمر في البداية وعلى السطح كحلم مراهقة يتحقق، فكل هذا المال دون قيود على كيفية انفاقه!

اشترت "بات" في الفصل الدراسي الأول بعض الملابس الجميلة، وذهبت للعديد من الأنشطة، والحفلات مع أصدقائها، حتى أنها دعتهم على نفقتها عدة مرات. واستمر هذا لحوالي شهر من الثلاث والنصف المقررة للفصل الدراسي، لكن الشهرين والنصف الآخرين كانا مختلفين، فقد جلست في المنزل كثيرًا مدخرة ما تبقى من مال لشراء غذائها المدرسي، وارتدت ملابسها الجديدة مرة تلو المرة.

تحسنت الأمور في الفصل الدراسي التالي - وعلى بداية عامها النهائي كانت قد ادخرت مبلغاً من المال

في البنك، ولديها ميزانية فعالة. فقد كانت "بات" تنمي حدودها وتطورها، وبدأت في قول "لا" لشراء الملابس والأقراص المُدمّجة، والطعام، والمجلات التي لم تكن في احتياج شديد لها، بعد أن كانت مدمنة لكل هذا. وتعلمت تحمل مسئولية حياتها، ولم ينته بها الحال كالكثيرين من خريجي الجامعات، الذين بعد سنين من التعود على أن يخرجهم أحد من مأزقهم، ولا يستطيعون الطبخ، أو الكي، أو حتى المحافظة على توازن مصاريفهم مع دخولهم.

من المهم ربط العواقب أو النتائج أكثر ما يمكن بأفعال الطفل بقدر المستطاع. فهذا أفضل صدى للحياة الواقعية.

مثال: يمكن أن تكون الواجبات المدرسية مجالاً جيدًا يدرب فيه الأبوان الطفل على تحمل المسئولية - أو على خلق الوهم المزيف بالاعتماد الدائم على الوجود الأزلي للوالدين للمساعدة.. فمن الصعب أن يأتي إليك طفلك وعيناه ممتلئتان بالدموع، شاكياً من حجم الواجب المدرسي الكبير، وأنه ليس لديه وقت، سيكون إحساسنا كوالدين محبين لأطفالنا أن نقوم بأداء العمل عنهم لإسعادهم.

لماذا نفعل ذلك؟ طبعاً، لأننا نحب أولادنا. ونحن نتطلع نحو الأفضل لهم. لكن، وكما يسمح الله لنا بتجربة الفشل. قد نحتاج أن ندع أولادنا يمرون بالتجربة ويتحملون التبعات. التي تكون غالبًا نتيجة لتكاسلهم وسوء تخطيطهم. ونتركهم ليتكون لديهم إحساس بالسيطرة والاختيار.

إمتلاك الإحساس بالسيطرة والاختيار

" أنا لن أذهب إلى طبيب الأسنان وأنت لا تستطيع إجباري على الذهاب!" قالت ذلك باميلا ذات الإحدى عشرة سنة وهي تضرب قدميها على الأرض وعابسة في وجه أبيها، سال، الذي كان ينتظر في الباب الأمامي للمنزل.

كان هناك وقت حين طلب سال وكان رد باميلا الثائر. فهو كان سيقول شيئًا مثل، "حسنًا، سوف ننظر في ذلك!" ويجرها عنوة وهي تصرخ، إلى السيارة.

لكن، بعد الكثير من المشورة العائلية أصبح سال يعالج الموقف بشكل مختلف. فعندما ترفض باميلا فهو يقول: "أنا لا أستطيع إجبارك، لكن تذكري دوري كأب، فإن اخترت ألا تذهبي إلى طبيب الأسنان اليوم، لن تحضري الحفلة غداً. وسأحترم قرارك بالتأكيد. فهل ألغي موعدك؟"

بدت "باميلا" حائرة وفكّرت لدقيقة، ثم ببطء، أجابت "سأذهب، ولكنني سأذهب من أجل.." لقد كانت باميلا محقة، فقد كانت تختار الذهاب إلى طبيب الأسنان لأنها أرادت حضور الحفلة.

يحتاج الأطفال إلى الشعور بالسيطرة والإختيار في حياتهم. ويحتاجون أن يشعروا بالاستقلال وعدم الاعتماد الخاضع للأبوين، لكن الطاعة عن اختيار وطواعية، مع أخذ مبادرة الأمور في حياتهم.

وهم يبدأون حياتهم بالاعتماد الكامل على الوالدين. ويحدثنا الله علي أن واجب الوالدين هو محاولة إيجاد طرق لتعليم الأطفال التفكير، وأخذ القرار، وامتلاك القدرة على المشاركة في محيطهم، في كافة نواحي الحياة. ويكون ذلك بنفس أهمية ما سيرتدون هذا اليوم أو ذاك. أي تعلم قرارات مناسبة لمرحلتهم العمرية والتي تساعدهم على الشعور بالأمان والسيطرة على أمور حياتهم.

الآباء القلقون والحسنو النية يُحاولون منع أطفالهم من اتخاذ القرارات المؤلمة. ويحمونهم من تلويث وجرح رُكبهم ويكون شعارهم "هنا، دعني أقرر هذا نيابة عنك". فتكون النتيجة أن يصبح الأطفل مَضموراً في جزء مهم جدًا في المنطقة التي يجب أن تنمو فيها شخصياتهم، لتحقيق صورة الله فيهم: زعمهم، وقدراتهم على الحسم، أو قدراتهم على صنع التغيير. يجب أن يشعر الأطفال أن حياتهم، ومصائرهم ملكهم على وجه العموم ويمكنهم الفصل فيها، في إطار الخضوع لإرادة الله. ويساعدهم هذا على وزن الاختيارات، بدلاً من تفاديها. كما يعلمهم تقدير التبعات المترتبة على الاختيارات التي يأخذونها، بدلاً من الاستياء من الاختيارات التي تؤخذ نيابة عنهم.

تأجيل اشباع الأهداف

تتعلق المسألة هنا بالأطفال الصغار وبحياتهم. فمثلاً الطفل الصغير دون العامين لا يمكنه أن يستوعب أن تقول له "لا يمكن أن تتناول الحلوى اليوم لكن غداً" فهذا يعني بالنسبة له "لا" مجردة. وكما لا يملك الطفل الرضيع القدرة على فهم واستيعاب كلمات مثل "فيما بعد"، لذا ينفجر في البكاء بمجرد ترك أمه الغرفة، فهو مقتنع تمامًا أنها ستختفي للأبد.

رغم ذلك، في وقت ما في تطورنا نتعلّم قيمة "فيما بعد" أو "لاحقًا". أو تأخر الخير الآن قد يأتي بالأكثر خيراً فيما بعد. وندعو هذا مهارة "تأجيل الإشباع". وهي القدرة على قول لا لقوى دفعنا، ولبعض رغباتنا ومتطلباتنا لسبب أو آخر.

ويقيِّم الكتاب المقدس هذه المهارة ويعطيها قيمة عالية. ويستخدم الله هذه القدرة ليساعدنا على فهم فوائد التخطيط والاستعداد. ويسوع مثلنا الأساسي "الَّذِي مِنْ أَجْلِ السُّرُورِ الْمَوْضُوعِ أَمَامَهُ احْتَمَلَ الصَّلِيبَ مُسْتَهِيناً بِالْخِزْيِ، فَجَلَسَ فِي يَمِينِ عَرْشِ اللهِ" (عبرانيين ١٢: ٢).

هذه المهارة، عمومًا، لا تُكتسب حتى انقضاء العام الأول للطفل. حيث تتطلب احتياجاته التلبية الفورية نظراً لطبيعتها في هذه المرحلة. وعلى أية حال، فإن تعلم تأجيل الإشباع يمكن أن يبدأ بسرعة مع بداية العام الثاني مثل الحلوى بعد الأكل مثلاً.

يحتاج الأطفال الأكبر سناً لتعلم هذه المهارة أيضًا. فالعائلة مثلاً لا تستطيع شراء ملابس معينة أو تحقق طلبات معينة حتى وقت لاحق. ونكرر هنا، أن الحدود التي تبنى من خلال هذه العملية تصبح ذات قيمة كبيرة لاحقًا في الحياة. وقد تمنع أن يصبح الطفل شخصًا بالغاً بائساً، فوضوياً، تحركه مشاعره فقط إلي طريق الخطأ. بل يصبح هذا الطفل شخصًا بالغاً كفؤاً "اِذْهَبْ إِلَى النَّمْلَةِ أَيُّهَا الْكَسْلاَنُ. تَأَمَّلْ طُرُقَهَا وَكُنْ حَكِيماً . الَّتِي لَيْسَ لَهَا قَائِدٌ أَوْ عَرِيفٌ أَوْ

مُتَسَلِّطٌ وَتُعِدُّ فِي الصَّيْفِ طَعَامَهَا وَتَجْمَعُ فِي الْحَصَادِ أُكْلَهَا. إِلَى مَتَى تَنَامُ أَيُّهَا الْكَسْلاَنُ؟ مَتَى تَنْهَضُ مِنْ نَوْمِكَ؟ قَلِيلُ نَوْمٍ بَعْدُ قَلِيلُ نُعَاسٍ وَطَيُّ الْيَدَيْنِ قَلِيلاً لِلرُّقُودِ" (أمثال ٦: ٦ - ١١).

تَعلّم تأجيل الإشباع يساعد الطفل على أن يتكون لديه وضوح الهدف، كما يتعلم الاستفادة من الوقت والمال لأجل أشياء لها أهمية أكبر، ويقيّم اختياراته مثلاً عند الشراء. أعرف ابن لعائلة ما تمكن من توفير ثمن أول سيارة له، بدأ هذا الابن بوضع خطة بمساعدة والده عندما كان في الثالثة عشرة من عمره، بادخار جزء من دخله من عمله أثناء الأجازة الصيفية وعطلات نهاية الأسبوع، فتمكن من شراء سيارته وعمره ١٦ عاماً. لذا أصبح يحرص عليها حرصاً شديداً، لأنه بذل مجهودًا من أجل الحصول على ما أراد، كما أصبح يقيّم الأشياء بحقيقة قيمتها (لوقا ١٤: ٢٨).

احترام حدود الآخرين

يحتاج الأطفال، منذ السنوات الأولى، لتعلم تقبل حدود الوالدين، الأقارب، والأصدقاء، فيجب أن يدركوا أن الآخرين لا يريدون مثلاً أن يلعبوا الآن، أو يشاهدوا برامج معينة في التلفزيون، أو قد يفضلون الذهاب إلى أماكن أخرى مختلفة.. الخ. أي يحتاجون لإدراك أنهم ليسوا محور هذا العالم.

وهذا أمر مهم لسببين: الأول، اكتساب القدرة على قبول الحدود وذاك يعلمنا تحمّل مسئولية أنفسنا. وأن نعرف أن الآخرين ليسوا متاحين دائمًا لنا، ورهن طلبنا وبحسب جدولنا، والثاني أنه يساعدنا على الاتجاه نحو الاعتماد الداخلي على النفس بدلاً من الاتجاه لطلب العون من الخارج، مما يؤهلنا لتحمل أعبائنا.

هل سبق وكنت مع طفل لا يمكنه سماع "لا"، ويستمر بالتشكّي، ويُداهن، ويُلقي بثورات غضبه، أو يتجهّم إلى أن يحصل على مبتغاه؟ تكمن المشكلة، في أنه كلما طال كرهنا

ومقاومتنا لحدود الآخرين، زاد اعتمادنا عليهم. ونتوقع من الآخرين أن يعتنوا بنا، بدلاً من الاعتناء ببساطة بأنفسنا.

على أي حال، لقد خلق الله الحياة بحيث تعلمنا هذا القانون، على كافة المستويات. وهو الطريقة الوحيدة التي يمكننا الحياة بها على هذا الكوكب معًا. فعاجلاً أو آجلاً، سوف يقول لنا شخص ما لا ولا يمكننا تجاهل قوله. دعنا نلاحظ معًا مراحل تطور لا في حياة الشخص الذي يقاوم حدود الآخرين:

١. لا من الوالدين.
٢. لا من الأقارب.
٣. لا من المعلمين والمدرسين.
٤. لا من زملاء الدراسة.
٥. لا من الرؤساء في العمل والمشرفين.
٦. لا من شريك الحياة.
٧. لا من المشاكل الصحية الناتجة عن الإدمان، أو الشره، أو أسلوب حياة غير مسؤول.
٨. لا من السلطات، أو محاكم الوطن، أو حتى السجن.

يتعلم بعض الناس قبول الحدود في وقت مبكر من الحياة، في حين يتطلب من البعض الآخر الوصول إلى أوخم العواقب (كما في رقم ٨) قبل أن يدركوا ضرورة قبول حدود الحياة "كُفَّ يَا ابْنِي عَنِ اسْتِمَاعِ التَّعْلِيمِ لِلضَّلاَلَةِ عَنْ كَلاَمِ الْمَعْرِفَةِ" (أمثال ٩: ٢٧). العديد من المراهقين الخارجين عن السيطرة لا ينضجون حتى ثلاثينياتهم، عندما يرهقون تمامًا بسبب عدم الاستقرار. وقد يتطلب الأمر أحيانًا معاناتهم التي قد تصل إلى حد التشرد لفترة زمنية وعندها يبدأون تعلم كيفية الاستقرار في عمل معين والكسب والاستقرار في الحياة، كما يبدأون في النضج وبالتدريج، ويتعلمون قبول الحياة بكل محدداتها وقيمها تدريجياً.

ولا يهم ما نعتقد عن مدى قسوتنا على أطفالنا، فإن لم نعلمهم سيأتي شخص آخر أكثر قسوة، وأقل محبة، ليواجه الأمر معهم. وإن فضل العديد من الآباء أن لا يمر أطفالهم

بهذه التجربة، لذا كلما بكرنا في تعليمهم الحدود كلما كان ذاك أفضل.

والأمر المهم الآخر، هو أن الانتباه إلى حدود الآخرين، وقبولها، واحترامها يعلم أطفالنا ويساعدهم على بذل الحب وعلى محبة الآخر، ومعاملته بما يجب أن نعامل به. فالأطفال في حاجة إلى نعمة قبول رفضهم واعتراضهم كما يحتاجون أيضًا إلى تعلم منح نفس النعمة للآخرين حتى ينضجوا بعمق في محبتهم لله "نَحْنُ نُحِبُّهُ لأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلاً" (يوحنا الأولى ٤: ١٩).

لنقل، على سبيل المثال، أن طفلك ذا الستة أعوام أصابك بكرة مطاطية في رأسك بشدة عن غير عمد لإهماله، إن تجاهلت الأمر أو تصرفت كأن شيئًا لم يكن، فإنك تمنح الطفل الإحساس بأن ما يقوم به من تصرفات ليست لها تأثير. وهذا يجعله يتحاشى أي شعور بالمسئولية أو الوعي بجروح واحتياجات الآخرين. لكن إن قلت له: "أنا أعلم أنك لم تفعل هذا عمداً، لكن تلك الكرة آلمتني بحق - حاول أن تكون أكثر حرصاً في المرات القادمة". ساعده على رؤية أن بإمكانه إيذاء الناس الذين يحبهم وأن أفعاله تؤثر لكن دون أن تدينه.

لو لم يكن هذا المبدأ قاسياً لأصبح من الصعب على الأطفال النمو كأناس محبين، فكثيرًا ما ينمون متمركزين حول أنفسهم أو مسيطرين. فيصبح برنامج الله للنمو عند هذه النقطة أكثر صعوبة. لقد درب والدا أحد عملائي أبناهما على تجاهل حدود الآخرين فقادته عواقب تحايله إلى السجن مداناً بالسرقة، لكن بالرغم من صعوبة هذه التجربة إلى أنها علمته التعاطف مع الآخرين.

شرح لي مرة قائلاً: "لم أكن أعلم أبدًا أن للآخرين احتياجات وجروحاً فقد طلب مني التركيز على أن أكون رقم واحد، وحين تمت مواجهتي بعدم إحساسي واحترامي لاحتياجات وجروح الآخرين، شئ ما حدث بداخلي. انفتحت مساحة داخل قلبي للآخرين. لم أهمل احتياجاتي الخاصة - لكن للمرة الأولى، رأيت تقدمًا، فقد بدأت بالفعل

أشعر بالذنب عن كيفية إيذاء تصرفاتي لكل من زوجتي وعائلتي"

هل أمامه طريق طويل ليسيره؟ بالتأكيد. لكنه كان في الطريق الصحيح، فقد كان تعلمه لإقامة الحدود الصحيحة متأخرًا في الحياة لكنها بداية ليصبح شخصًا أصيلاً ومحباً كما قال الكتاب المقدس.

الحدود الموسمية: التدرب على الحدود في مرحلة عمرية معينة

إذا كان هذا هو الفصل الأول الذي تقرأه بعد أن لمحته في قائمة المحتويات، على فرض أنك والد، وهو ما يفترض أيضًا أنك تواجه صعوبات مع أطفالك. ربما تقرأ هذا ببساطة لمحاولة منع المشاكل. لكن على الأرجح بأنك تتألم وتحتاج لإغاثة: وليدك لا يتوقف عن الصراخ، أو يدير طفلك العائلة، أو طالب بمدرستك لديه مشاكل سلوكية في المدرسة، أو ذكاء طفلك الأكبر قد توقف في مرحلة سنية أقل، أو ابنك بالثانوية العامة يشرب الكحوليات.

كل هذه القضايا تُشير إلى مشاكل الحدود الممكنة. وسوف يمدك هذا القسم بخلاصة لنوعية الحدود والمهام المطلوبة للتدريب في سن معين. وكآباء، يجب أن نأخذ في عين الاعتبار الاحتياجات التنموية التي تخص أطفالنا وقدراتهم حتى نتجنب أن نحملهم فوق طاقاتهم أو أقل مما يستطيعون القيام به. وفيما يلي سنجد المهام الأساسية للأعمار المختلفة. يمكن الرجوع إلى الفصل الرابع لمزيد من التفصيل حول كيفية تطور الحدود في الطفولة بالنسبة للمرحلة حتى سن الثالثة.

من الولادة حتى خمسة أشهر

يحتاج الوليد، في هذه المرحلة، لتأسيس علاقة حميمة بالأم، والأب، أو المربي. كما يحتاج إلى الشعور بالانتماء، والأمان والترحيب، هذه هي المهام أو الوظائف التي يجب أن نعلمّها للطفل في هذا العمر.

إن الحد الحقيقي الوحيد هنا هو الوجود المهدِئ للأم، مصدر الحماية. يكون دور الأم هنا هو مساعدة الرضيع على احتواء مشاعر الخوف، والاضطراب. فترك الطفل الرضيع بمفرده يجعله يشعر بالذعر من الوحدة وفقدان البناء الداخلي عنده.

ولقرون عديدة دأبت الأمهات (ومن ضمنهم مريم أم يسوع) على لف الأطفال أو تقميطهم بالأغطية بإحكام. وهذا يحافظ على حرارة جسد الطفل، ويساعده على الشعور بالأمان، كنوع من الحدود الخارجية، فيدرك الطفل أين حدوده. لذلك نجد أن الطفل يصاب بالذعر حين نجرده من ملابسه وأغطيته، بسبب فقدان هذا البناء المحكم حوله.

ينادي بعض المعلّمين المسيحيين الحسني النية بتنظيم أوقات الرضعات وعدم حمل الطفل. وهذه الأساليب تحاول تعليم الرضيع ألا يبكي بدعوى أنه بهذا يكون الطفل هو المسيطر وليس الأم، أو لأن بكاء الطفل لحمله وتدليله دليل على طبيعة الطفل الأنانية الشريرة. لكن مثل هذه النظريات قد تكون مدمرة نفسيًا وتربوياً.

إن الطفل بعمر أربعة أشهر الذي يصرخ يحاول إكتشاف إن كان العالم المحيط به مكاناً آمناً بشكل معقول أم لا. ويشعر بالذعر والوحدة العميقة، فهو لم يتعلم بعد الشعور الذاتي بالأمان في حالة عدم وجود شخص ما معه. وتنظيم ذلك تبعاً لرغبة الآباء وليس لاحتياج الرضيع يكون نوعًا من "معاقبة البريء" كما قال يسوع (متى ١٢: ٧).

وقد برر البعض هذه النظرية بأن الرضيع يكف عن الصراخ عندما نمتنع عن حمله أثناء الليل، لكن قد يكون ذلك راجعاً إلى إصابة الطفل باكتئاب فيستسلم ويفقد الإحساس بالألم ويتراجع "الرَّجَاءُ الْمُمَاطَلُ يُمْرِضُ الْقَلْبَ وَالشَّهْوَةُ الْمُتَمَّمَةُ شَجَرَةُ حَيَاةٍ" (أمثال ١٣: ١٢).

وتعليم الرضيع الشعور بالرضا لا يجب أن يبدأ إلا بعد عمر سنة، عندما يكون لديه أساس من الشعور بالأمان بينه

وبين أمه. كما هو الحال فالنعمة تسبق الحقيقة دائمًا (يوحنا ١: ١٧)، ويجب أن يأتي الإرتباط قبل الإفتراق.

من خمسة إلى عشرة أشهر

يكون الطفل في هذه السن، كما تعلمنا في الفصل ٤، في مرحلة "التفقيس". ويبدأ في تعلم "أنا وماما لسنا واحد" وأن حوله عالم مليء بالغرائب والمتع، وعندها سيبدأ الطفل بالحبو تجاه هذا العالم وإن ظل لديه احتياج اعتمادي عظيم. أي أن الطفل يبدأ في الاستقلال بكيانه عن كيان أمه.

يحتاج الوالدان خلال هذه المرحلة لتشجيع الصغار في محاولات الاستقلال هذه، حتى يساعدونهم على نمو الشعور بالحدود لديهم بشكل جيد، مع بقائهم كالمرساة التي يحتاجون إليها. ولنشجع أطفالنا في هذه المرحلة على الانشغال بالآخرين والأشياء الأخرى. ولنجعل بيوتنا أماكن وبيئة آمنة يكتشفها الطفل.

ولا تعني مساعدة الطفل على الاستقلالية إهمال احتياجه الحيوي العميق للارتباط الداخلي والتأصيل. فيجب الانتباه جيدًا لاحتياج الطفل للترابط والأمان العاطفي، وفي نفس الوقت نسمح له بالتطلع حوله وخارجه وخارج ارتباطه بالأم والأب.

ونجد أن بعض الأمهات يواجهن صعوبة في هذا التحول الذي يحدث للطفل من حالة الاشتباك العاطفي الصرف نحوها، إلى الاهتمام والاتجاه نحو العالم الخارجي المحيط به. ويشكل هذا الأمر صعوبة خاصة بعد فترة الحمل والولادة والرضاعة والتي تنشأ خلالها علاقة شديدة الحميمية. والأم المسئولة الواعية سوف تسعى نحو إشباع احتياجاتها من الحميمية مع البالغين الآخرين في حياتها. وسوف تشجع "تفقيس/ استقلالية" طفلها وهي تعي بما تقوم من إعداد هذا الصغير وتسليحه ليبدأ شق طريقه في الحياة.

في هذه المرحلة، أكثر الأطفال ليس لديهم أي قدرة على الاستيعاب والاستجابة المناسبة لكلمة "لا". ويكون إبعادهم وحمايتهم عن الخطر بإلتقاطهم وإزالتهم من الأماكن غير الآمنة أفضل طريق.

من عشرة إلى ثمانية عشر شهرًا

في هذه المرحلة "الملتزمة"، يبدأ الطفل ليس فقط الكلام، لكن أيضًا المشي والإمكانيات التي تمتد قبلها. فالعالم مُحيِّر لهذا الطفل وهو يقضي الكثير من الوقت لإيجاد الطرق المناسبة لفتحه واللعب معه. الآن لديه القدرة الإدراكية والشعورية لاستيعاب وفهم والاستجابة على الكلمة "لا".

وتتزايد أهمية الحدود في هذه المرحلة. أي وضع الحدود والاستماع لها. ويعتبر التدريب على استقبال واستعمال "لا" أمرًا بالغ الأهمية في هذا السن. فهي طريق الطفل نحو اكتشافه لقدرته على تحمل المسئولية أو الانسحاب منها. وكأب أو أم علينا أن نتجاوب مع استعمال الطفل لكلمة "لا".

وفي نفس الوقت، تقع على الأبوين المهمة الشاقة في أن يفهم الطفل بأنه ليس مركز الكون، وأن هناك حدودًا نواجهها في الحياة. فهناك مثلاً عواقب للشخبطة على الأبواب أو الصراخ في الكنيسة. ولكن يجب أن نفعل ذلك دونما إطفاء الإحساس بالمتعة والاهتمام بالعالم المحيط عند الطفل.

من ثمانية عشر شهرًا إلى ستّة وثلاثين شهرًا

يتعلم الطفل الآن المهمة الأساسية في تحمل المسئولية المستقلة ويؤهل التدريب هنا الطفل على الاتزان واستيعاب وقبول أن للحياة حدودًا. وفي نفس الوقت لا تعني استقلالية الطفل أن يكون لصيقاً بالأم أو الأب. هدف هذه المرحلة هو اكتساب القدرات التالية:

١. القدرة على الارتباط بالآخرين شعورياً، دون

إغفال أن حرية الشخص منفصلة عن حرية الآخرين.

٢. القدرة على قول "لا" بشكل مناسب ودون الخوف من فقدان محبة الآخرين.

٣. القدرة على قبول الرفض المناسب من الآخرين دون الإنسحاب عاطفيًا.

يحتاج الطفل في الفترة العمرية ما بين ١٨ إلى ٣٦ شهرًا أن يشعر بالاستقلال الذاتي والتلقائية. وأن يتحرر من تحكم الأبوين لكن تتعارض هذه الرغبة مع اعتمادية الطفل العميقة على الأبوين. والأبوان الحكيمان هنا سيقومان هنا بمساعدة الطفل على اكتساب حاسة الاستقلال ويعتادا على قبول انخفاض اعتماديته دون فقدان الترابط.

لتعليم الطفل الحدود في هذه المرحلة، تحتاج أن تتقبل من الطفل الرفض في الأحوال المناسبة، واستخدام الرفض الحازم معه في نفس الوقت، حتى تتمكن من تعليمه بناء الحدود في هذه المرحلة. فقد يكون من السهل أن نحاول كسب كل جولات البكاء والنحيب، والتغلب عليها، لكنها ستتكرر كثيرًا وسينتهي الأمر بانهزام الأبوين عندما يؤثر ذلك على الارتباط العاطفي بين الطفل وإحداهما. لذلك لا يجب أن نضيع الجهد في محاولة التحكم في الرياح، ولكن يجب أن نختار اللحظات المناسبة، وبعناية فائقة لنكون حاسمين مع الطفل.

إن الأبوين الحكيمين هما من يستمتعان بأوقات اللهو مع الطفل لكنهما وبشكل حاسم ومستمر يحافظان على حدود معينة ثابتة. ويستطيع الطفل في هذه السن تعلم القواعد الخاصة بالأسرة وكذلك العواقب التي تنتج عن الخروج عليها. سنقدم فيما يلي نظاماً عملياً لهذا الغرض:

١. **التحذير الأول**: قل للطفل أن لا يقوم بالرسم أو التلوين على ملاءات السرير. وحاول مساعدة الطفل على إشباع رغبته في الرسم أو التلوين بطريقة أخرى - بواسطة كتاب تلوين - أو كراسٍ رسم بدلاً من الرسم على ملاءة السرير، مثلاً.

٢. **التحذير الثاني**: مرة أخرى وجّه نفس التحذير للطفل. وضع أمامه نوع العقاب مانحا إياه فترة للتفكير مثل دقيقة مثلا للامتثال أو أنه مثلاً سوف يحرم من استخدام الألوان لبقية اليوم.

٣. **التحذير الثالث**: نفذ العقاب المذكور، وأنت تشرح له السبب. وبعدها أمنحه وقتًا ليعبر عن غضبه بضعة دقائق منفصلاً عن الأبوين.

٤. **يجب تطييب الخاطر والمصالحة**: احمل الطفل وطيب خاطره، فهذا يساعده على استعادة علاقته بك، والتفريق بين العقاب كتبعة للخطأ وبين فقدان الحب. فالتبعات حتى القاسية منها لا يجب أن تشتمل على عدم التصالح.

من ثلاث إلى خمس سنوات

أثناء هذه المرحلة، يتحول الطفل إلى فترة تكوين المعرفة عن نوعه (ذكر/ أنثى). ويبدأ كل طفل في تمييز نفسه مع الأم إذا كان أنثى أو مع الأب إذا كان ذكراً. فالأولاد يريدون أن يقلدوا بابا، والبنات الصغيرات مثل ماما. وينشأ لديهم مشاعر التنافس أو التباري مع الأب أو الأم. و تبعاً لذلك يتمنى أن يتزوج الوالدة أو الوالد إذا كان صبياً أم فتاة. ومحاولاً الانتصار على الوالد أو الأم في خلال هذا التصرف. أي يبدأون في الاستعداد لدورهم النوعي في الحياة فيما بعد.

تعتبر الحدود التي يمارسها الوالدان مهمة جدًا في هذه المرحلة، حيث يجب أن يكون ذلك برفق لكن بحزم. فيجب أن تسمح الأمهات لبناتها بالتميز والمنافسة. وعليهم أيضًا بالتعامل مع حب الصبيان للتملك والتصريح أمامهم بمثل: "أنا عارفة أنك تريد أن تتزوج ماما"، لكن ماما زوجة بابا، والآباء يفعلون نفس الشيء مع بناتهم. وهذا يعلم الأطفال أن يميزوا الجنس الآخر ويأخذوا السلوك والطابع السليم.

الأباء الذين يخافون بداية نمو الشعور بالجنس عند أطفالهم سيصبحون ناقدين لنزعاتهم في أغلب الأحيان. وقد

يجعلهم خوفهم يهاجمون الأطفال أو يخجلونهم. ويدفعونهم لكبت مشاعرهم الجنسية، أو يحدث العكس عندما يقوم الأب (أو الأم) الذي يشعر بالحرمان بتضليل (إغواء) الطفل من الجنس المقابل سواء عاطفيًا أو جسديا. فالأم التي تقول لولدها الصغير: "بابا لا يفهمني - أنت الوحيد الذي تفهمني" تضمن لابنها بقولها هذا عدة سنوات من الاضطراب والتشويش في تمييز الدور الطبيعي (الجنس) عند الطفل. والآباء والأمهات الناضجون يبقون على خط فاصل واضح بين السماح بتقليد الأب أو الأم وبين العلاقة بين الطفل وأحدهما.

من ست إلى إحدى عشرة سنة

يستعد الطفل في أثناء هذه الفترة من الحداثة أو سنوات التكوين لما يصاحب سن المراهقة من تعطش. وهي آخر سنوات الطفولة. وتعتبر فترة مهمة جدًا لتعلم التوجه نحو القيام بالمسئوليات خلال المذاكرة واللعب، وتعلم التواصل مع الأنداد من نفس الجنس.

وهو وقت مشحون بالانشغالات والأصدقاء. ولهذه الفترة متطلباتها الطبيعية من وضع الحدود من قبل الوالدين. ويجب أن نساعد الأطفال لتأسيس مفهوم الواجب والمهام مثل عمل الواجبات المدرسية، الأعمال المنزلية وبعض الأنشطة. ويحتاجون لتعلم التخطيط والتنظيم والالتزام بالمهمة حتى إتمامها للنهاية. ويجب أن يتعلموا مثل هذا الحد الخاص بالعمل كمصدر للإشباع والتوجه نحو الهدف، وتنظيم الوقت.

من إحدى عشرة إلى ثماني عشرة سنة

وهي مرحلة المراهقة، الخطوة النهائية قبل سن الرشد، وتتضمن مهام ضرورية مثل البلوغ الجنسي، واكتمال الهوية أمام صعوبات مستقبلية، وميول مهنية، واختيارات الحب. وعلى قدر ما هي مرحلة قد تكون مخيفة إلا أنها مرحلة مثيرة لكل من الآباء والأولاد.

تبدأ عملية تغيير دور الآباء في حياة أبنائهم عند هذه النقطة. وتبدأ الأمور تتبدل بين الآباء وأبنائهم. وبدلاً من السيطرة على الابن تبدأ عملية التأثير فيه. وتزيد من درجة حرية الابن أو الابنة وكذلك المسئوليات. ونبدأ في مناقشة التعليمات، والحدود والتبعات بالمزيد من المرونة.

ويبدو الأمر كالعد التنازلي قبل إطلاق سفينة الفضاء، فأنت تستعد لإطلاق ابنك الشاب الصغير أو الشابة الصغيرة إلى العالم الواسع. والوالدان الحكيمان يفكران دائمًا بالانطلاق الوشيك لمراهقيهم في المجتمع. وتتغير القضية من "كيف أجعلهم يتصرفون؟" إلى "كيف أساعدهم على الاعتماد على أنفسهم؟".

ويحتاج المراهقون إلى أن يحددوا أولوياتهم، القيم، تنظيم الوقت، والحدود المالية بأنفسهم على قدر المستطاع. ولابد أن يواجهوا التبعات الحقيقية للحياة عندما يتعدون حدودهم. فالمراهق الذي يبلغ السابعة عشرة وما زال يحتاج للتوجيه والمراقبة بالنسبة لاستخدام التلفزيون، حتماً سيواجه مصاعب كبيرة في سنته الأولى بالجامعة، فالأساتذة والمشرفون وغيرهم لا يضعون نفس القيود ويكون حرًا في مواجهة مثل هذه الأمور بمفرده لا سيما إذا كان سيسكن بمفرده.

إذا كنت والداً لأحد المراهقين الذين لم يتوفر لهم التدريب والتنشئة اللازمة على الحدود، فقد تجد نفسك في حيرة ولا تعرف ما الذي تفعله؟ ما عليك إلا أن تبدأ من العمر الذي وصل إليه ابنك. فإذا كانت قدرتهم على أن يستخدموا أو أن يستقبلوا كلمة لا، من الجرأة بمكان، فإن إعلان وتأكيد القواعد المتبعة في منزل الأسرة وتبعات عدم احترامها عادة ما تساعد في السنوات القليلة قبل استقلالهم بحياتهم. ولكن قد تشير الأعراض التي سنذكرها فيما يلي إلى مشكلات أكثر تعقيداً مثل:

- انعزال المراهق عن باقي أفراد الأسرة.
- الشعور بالاكتئاب.
- سلوكيات التمرد.

- النزاعات المستمرة داخل العائلة.
- أصدقاء السوء.
- المشاكل في المدرسة.
- اضطرابات التغذية.
- تعاطي الكحوليات.
- تعاطي المخدرات.
- الميل إلى أو محاولة الانتحار.

وقد يلاحظ العديد من الآباء مثل هذه المشكلات، لكنهم قد يواجهونها بالمزيد من الحدود الأكثر من اللازم، أو بأقل مما يجب. فالأب المتشدد أكثر من اللازم يدفع بالمراهق إلى الهرب أو الانعزال عن المنزل. والأب المتراخي الذي يريد أن يكون صديقاً مقرباً من ابنه يخطئ، فالمراهق هنا أحوج ما يكون لشخص جدير بالاحترام. في هذه المرحلة، يجب أن يراجع الأبوان أنفسهم في مسألة استشارة اختصاصي متفهم لمشكلات تلك الرحلة. وأحيانًا تكون المشكلة من الصعوبة بحيث نحتاج إلى تلك المشورة.

أنواع التأديب

ينهمك العديد من الآباء في قراءة الكثير من الكتب والمقالات ليسترشدوا بها عن كيفية تعليم أولادهم احترام الحدود والقواعد، ويحتارون بين أساليب عديدة للعقاب مثل الضرب، الحبس، الحرمان من الخروج أو المصروف. بينما تغيب بعض النقاط عن كتّاب هذه الكتب والمقالات مثل:

١. إن العقاب أو التبعات تكون لزيادة إحساس الابن بالمسئولية والسيطرة على حياته. والعقاب الذي يزيد من شعور الابن بالعجز لا يساعد على ذلك. فأن نجر بنتاً في السادسة عشرة جراً إلى فصلها، يعمل على الارتفاع بدوافعها ولا يحمسها. وهو ما سوف تحتاج إليه لأنها ستكون على عتبة الجامعة في خلال عامين. وسيكون وجود نظام من التشجيع والعقاب أنفع لها ليساعدها على اختيار الدراسة لأنه في صالحها ومن أجل نجاحها الشخصي.

٢. يجب أن يتناسب العقاب مع المرحلة العمرية. كما يجب أن تراجع التفكير في نوعية العقاب. فالضرب مثلاً يشحن ويهين المراهق على سبيل المثال. لكنه على العكس إذا استخدم بشكل صحيح قد يساعد بالنسبة لطفل في الرابعة.

٣. يجب أن يتناسب العقاب مع مدى جدية الخطأ. بالضبط كالنظام القانوني الذي يوجد به درجات مختلفة من العقاب لدرجات الجريمة المختلفة، يجب أن نفرّق بين الخطأ الطفيف وبين الخطأ الكبير، وإلا سيفقد العقاب القاسي تأثيره. وكما قال لي أحد المتعاملين معي، "لقد كنت أتلقى عقاباً قاسياً جزاءً لأخطاء تافهة، لذلك بدأت أرتكب أخطاء أفدح. وبذا صرت أقل كفاءة" إذا حكمت بالموت، فليس لديك الكثير لتكسبه بأن تكون خيِّرا!

٤. إن الهدف من الحدود هو خلق الدافع الداخلي، والحث الذاتي لمعرفة التبعات بشكل ذاتي داخلي. فالتربية الناجحة تعني أن أولادنا يستيقظون من النوم ويذهبون لمدارسهم، ويكونون مسئولين، ومكترثين لأن هذا الأمر مهم بالنسبة لهم، وليس لأنه مهم بالنسبة لنا نحن الآباء. ويحدث هذا فقط عندما يكون الحب مع الحدود جزءًا أصيلاً من تكوين الطفل، عندما يكتسب هذا النوع من النضوج، وإلا فإننا ننشئ شخصيات مقلدة خانعة، والتي ستصبح في وقت ما مدمرة لنفسها. وعلى الوالدين مسئولية ضخمة في تعليم أولادهم أن يكون لديهم إحساس داخلي بالحدود واحترام حدود الآخرين. وهي بهذه الضخامة لأن الكتاب المقدس يعلمنا ذلك "لا تَكُونُوا مُعَلِّمِينَ كَثِيرِينَ يَا إِخْوَتِي، عَالِمِينَ أَنَّنَا نَأْخُذُ دَيْنُونَةً أَعْظَمَ!" (يعقوب ٣: ١).

ليس هناك بالتأكيد ضمانات تضمن أن تدريبنا وتعليمنا لأولادنا سوف يجدي أو يطاع. ولكن مسئولية الأبناء هي الاستماع والتعلم. وكلما كبروا زادت مسئولياتهم التي يجب أن يتحملوها. ويبقى أنه كلما تحملنا نحن مسئوليتنا، وعرفنا حدودنا، ونضجنا نحن أنفسنا، ساهم ذلك في ارتفاع فرصة أبنائنا لتعلم الحدود التي سيحتاجون إليها جدًا كل يوم من حياتهم.

١١

الحدود والعمل

كنا نُدّرس في مدرسة الأحد عن آدم وحواء والسقوط. وتعلمت بأن السقوط كان بداية كل شيء "شرير". وعندما رجعت إلى البيت في ذلك اليوم وقلت لأمي: "أنا لا أحب آدم وحواء. فلولا سقوطهما، لما احتجت لتنظيف غرفتي!"

إن العمل في سن الثامنة غير مسلي، ولأنه كذلك، فهو "شر" وهو غلطة آدم. وجهة نظر دينية بسيطة لطفل صغير، لكنها كانت هرطقة شابة. فالعمل وجد قبل السقوط؛ وكان دائمًا جزءًا من خطة الله للإنسان. فخطة الله للناس أن يفعلوا شيئين: "اخْضِعُوهَا وَتَسَلَّطُوا عَلَى الأرْضِ" (تكوين ١: ٢٨). أي أن يخضع الأرض ويسيطر عليها وهذا يبدو عملاً كثيرًا!.

لكن لأن عدن هي الجنة، فإن متاعبنا مع العمل جاءت فيما بعد، بعد السقوط. وقال الله لآدم "مَلْعُونَةٌ الأرْضُ بِسَبَبِكَ. بِالتَّعَبِ تَأكُلُ مِنْهَا كُلَّ أيَّامِ حَيَاتِكَ. وَشَوْكًا وَحَسَكًا تُنْبِتُ لَكَ وَتَأكُلُ عُشْبَ الْحَقْلِ. بِعَرَقِ وَجْهِكَ تَأكُلُ خُبْزًا حَتَّى تَعُودَ إلَى الأرْضِ الَّتِي أُخِذْتَ مِنْهَا. لأنَّكَ تُرَابٌ وَإلَى تُرَابٍ تَعُودُ" (تكوين ٣: ١٧ - ١٩).

وهناك نواحي أخرى للسقوط أثّرت على عملنا أيضًا. الأولى هي الميل إلى الإنكار. وقد تحدثنا في فصول سابقة عن مشاكل الحدود وعدم تحمل مسئوليتنا تجاه أفعالنا. وقد

بدأ ذلك في الجنة عندما حاول آدم وحواء أن يلقيا لوم فعلتهما الأصلية على شخص آخر، فآدم لام حواء، وحواء لامت الحية (تكوين ٣: ١١ - ١٣). لقد أنكرا مسئوليتهما وألقيها بها على آخر. لقد كانت قضيتهما "ابعد الشُبهة عن نفسي" هذا الميل للوم آخر مشكلة العمل الرئيسية.

لقد فرق السقوط أيضًا بين الحب والعمل. فقبل السقوط كان آدم متحدًا بمحبة الله ،وكان هذا الحب هو الدافع للعمل. وبعد السقوط لم يكن مدفوعاً بمحبته الكاملة. لكن كان عليه أن يعمل كجزء من لعنة العالم الساقط والقانون. والمدفوع بالمحبة "لا يرغب" في أن يكون مدفوعاً بقوة الشريعة "يجب أن".

يُخبرنا بولس بأن السقوط أو إجبار الشريعة يزيد من رغبتنا في التمرد (رومية ٥: ٢٠)؛ وهو يُغضبنا بأننا يجب أن نعمل (رومية ٤: ١٥)؛ ويثير حوافزنا لنعمل الشيء الخاطئ (رومية ٧: ٥). كل هذا بالإضافة إلى عدم قدرة الجنس البشري على تحمل المسئولية، والعمل بكفاءة بالسيطرة على طبيعته، ومواهبه، واختياراته. ولذلك لا عجب أن يصبح لدينا مشكلات في العمل.

نريد أن ننظر، في هذا الفصل، إلى كيف تستطيع الحدود مساعدتنا على حل العديد من المشكلات المتعلقة بالعمل. وكيف يمكن أن تساعد في أن نصبح أكثر سعادة وإشباعاً في الأعمال التي نقوم بها.

تطوير الشخصية والعمل

عادة ما يكون للمسيحيين نظرة مشوهة للعمل، اللهم إلا إذا كانوا "متفرغين للخدمة". فهم ينظرون للعمل وكأنه من هذا العالم وليس من الله. في حين تشوّه هذه النظرة الصورة الكتابية للعمل. فكل فرد منا - وليس فقط الخدام المتفرغون - لديه من المواهب والملكات التي يجب أن يخدم بها البشرية. فلكل منا دعوة مختلفة للخدمة أينما كنا. ومهما كانت نوعية عملنا فنحن نعمله "كما للرب" (كولوسي ٣: ٢٣).

وقد استخدم المسيح أمثلة عن العمل ليعلمنا كيف ننمو روحيًا. هذه الأمثال تتعامل مع المال، وعن إتمام المهام العملية، والإخلاص في أداء العمل، والتعامل بالأمانة في أشغالنا. وكلها تعلم عن تطوير الشخصية ضمن سياق العلاقة مع الله ومع الآخرين. وهي تعلمنا أخلاقيات العمل على أساس محبة مشيئة الله.

العمل نشاط روحي. ونحن خلقنا على صورة الله، والله نفسه إله عامل، ومدبِّر، وخالق، ومنمي، وخادم، وطبيب شافٍ. وأن تكون مؤمنًا يعني أن تكون عاملاً مُشاركاً مع الله في مجتمع البشرية. وبالعطاء للآخرين نصل للامتلاء والإشباع.

ويعلمنا العهد الجديد أن أعمالنا أو وظائفنا تعطينا ما هو أبعد من الإشباع الوقتي والجزاء على الأرض. بل تعطينا ما هو أكثر من ذلك، إنها تنمي ذواتنا استعدادًا للعمل الأبدي الذي سنقوم به. وبتلك الذهنية، دعونا نرى كيف يمكن أن يساعدنا وضع الحدود في موقع العمل على النمو روحيًا.

المشاكل في محيط العمل

تخلق قلّة الحدود المشاكل في محيط العمل. فقد رأيت من خلال عملي الاستشاري مع بعض الهيئات، أن قلّة الحدود هو المشكلة الرئيسية في العديد من النزاعات الإدارية. فإن تحمل الناس مسئولياتهم تجاه ما يقومون به من أعمال لما كانت مثل هذه النزاعات التي استدعيت للاستشارة فيها.

ولنرى معًا كيف يمكن أن يحل تطبيق الحدود بعض المشكلات المألوفة في محيط العمل.

المشكلة رقم ١: تحمل أعباء الغير

تعمل "سوزي" كمساعدة إدارية في شركة صغيرة تخطط لدورات تدريبية صناعية. وهي مسئولة عن تنظيم مواعيد الدورات التدريبية وتنظيم جداول المتكلمين، أما "جاك"، زميلها في العمل، فهو مسئول عن مراكز

التدريب. يأخذ المواد اللازمة للمكان، ويركب المعدات، ويتأكد من سلامتها للعمل، ويطلب وجبات الغذاء، ومعًا (سوزي وجاك) يقيمان ويديران الدورات.

بعد بضعة أشهر من محبتها للعمل حقًا، بدأت "سوزي" بفقد طاقتها على العمل. مما جعل "ليندا"، صديقتها وزميلتها في العمل، تسألها "ما الذي حدث خطأ وسبب هذا". لم تستطع "سوزي" في بادئ الأمر أن تضع إصبعها على المشكلة. ثم أدركت أن: "جاك" هو المشكلة.

فقد كان "جاك" يطلب من "سوزي" "هات معك المعدات الفلانية وانتي في طريقك إلى هنا"، أو "من فضلك احضري لي الصندوق الفلاني إلى مكان الدورة". وببطء، كان "جاك" يُحوّل مسئولياته إلى "سوزي".

قالت "ليندا" لـ "سوزي" "يجب أن توقفي "جاك" عن فعل هذا، "فقط لا تعملي ما يطلبه منك ولا تقلقي عليه".

سألت "سوزي" "لكن ماذا لو فشل العمل؟"

هزت "ليندا" كتفيها مستهجنة وقائلة "حينها سيلومون "جاك"، إنها ليست مسئوليتك"

قالت "سوزي" "لكن "جاك" سيغضب مني لأنني لم أساعده"

قالت "ليندا" "دعيه يغضب، فإن غضبه لن يجرحك بقدر ما تجرحك عادات عمله السيئة"

وبالفعل بدأت "سوزي" بوضع الحدود مع "جاك"، وقالت له "لن يكون لدي وقت لإحضار المعدات لأجلك هذا الأسبوع"، وحين لم يتسع الوقت لـ"جاك" للقيام بمهام عمله، قالت له "أنا آسفة، أنا أعلم أنها أول مرة لك للقيام بمهام عملك كاملة، ربما ستخطط للأمور بطريقة أفضل المرة القادمة، لأن هذا ليس من مهام عملي"

غضب بعض المدربين لأن معداتهم لم تكن معدة ومجهزة في موعد جلستهم، وغضب المتدربون لعدم وجود الغذاء في فترة الاستراحة، وبالطبع تتبع الرئيس المشكلة وحملها

للشخص المسئول - جاك - و قال له إما أن يحسن أداء عمله أو يبحث له عن وظيفة أخرى، وفي النهاية عادت "سوزي" تحب عملها مرة أخرى، وبدأ "جاك" في تحمل مسئوليات وظيفته، كل هذا لأن "سوزي" وضعت الحدود وتمسكت بها.

لو حملتِ مسئوليات شخص آخر في العمل، وأحسست بالغيظ لذلك، فما عليك إلا أن تتحمّل مسئوليات تجاه مشاعرك، وتدرك أن شقاءك ليس ذنب زميل عملك، الذي يلقي عليك بأعبائه. في مثل هذه المشكلة، مثل غيرها من مشكلات الحدود، يجب عليك أولاً أن تتحمل مسئولية تجاه نفسك.

وبعدها لابد أن تتصرف بمسئولية تجاه زميلك. اذهب إليه واشرح له موقفك. وعندما يطلب منك أن تقوم بعمل شيء ليس من مسؤوليتك، قل له "لا" وارفض ما يطلبه منك. وإذا غضب منك لرفضك، كن ثابتاً ومحددًا فيما يخص حدودك ولا تنفعل لغضبه أو تبادله الغضب. فإن مقاومة الغضب بغضب تعني الدخول معه في حيلته. حافظ على استقلاليتك العاطفية وقل له "أنا آسف إن كان هذا يغضبك، لكن هذا العمل ليس مسئوليتي، وأتمنى أن تستطيع إنجازه بنفسك".

وإذا واصل المجادلة، أخبره بأنك أنهيت المناقشة؛ واتركه ليأتي إليك عندما يكون مستعدًا للحديث عن شيء آخر. ولا تقع في فخ تبرير رفضك للقيام بالعمل بدلاً عنه. وإلا ستنزلق إلى اقتناعه بأنه يجب عليك أن تقوم بذلك إن استطعت. وسيحاول إيجاد وسيلة إمكانية فعل ذلك. إنك غير ملتزم بالتفسير لأحد لماذا ترفض القيام بمسئولية ليست عليك.

يتحمل العديد من الناس الذين يتحلون بحس عالٍ من المسئولية نتائج زملائهم ممن هم أقل شعورًا بالمسئولية. ويقومون بتغطيتهم أو إنقاذهم، وهم لا يستمتعون بعملهم أو بعلاقتهم مع مثل هؤلاء الزملاء. فإن نقص الشعور

بالمسئولية لديهم يؤذيهم كما يؤذي زملاءهم. أنت تحتاج أن تتعلم أن تضع الحدود.

قد يحتاج أحد الزملاء بعض المساعدة، في بعضٍ الأحيان، طبعاً، فهذا أمر طبيعي ومقبول أن نساند زميلاً ما في إتمام مسئوليته. هذا الحب والشركة الناجحة التي تسير بالمحبة.

في عملنا كأخصائيين نفسيين نعمل في نفس المستشفى، فقد يتولى أحدنا نوبة آخر. لكن إن بدأ أحد في استغلال الآخرين فنحن نوقف هذا على الفور. فتغطية الآخر هنا لا يكون عاملاً مساعداً لكنه يسمح بسلوك خاطئ.

إن المعروف والتضحيات جزء من حياة الشركة المسيحية، لكن لا للاستغلال. وعليك أن تتعلم أن تفرق بينهما بأن تحاول أن ترى إن كانت المساعدة التي تبذلها تساعد الآخر للأحسن أم للأسوأ. فالكتاب المقدس يطلب تجاوباً مسئولاً من الذي يتلقى العون. وإن لم ترَ تغييراً بعد فترة فلابد من وضع الحدود (لوقا ١٣: ٩).

المشكلة رقم ٢: القيام بالكثير من العمل الإضافي

عندما بدأت في ممارسة مهنتي، استأجرت سيدة للعمل ٢٠ ساعة في الأسبوع لإدارة مكتبي. وفي اليوم الثاني لها في العمل، أعطيتها كومة من الأشياء لتعملها. وبعد ١٠ دقائق، طرقت بابي وبيديها كمية كبيرة من الأوراق.

سألتها: ما الذي يمكنني عمله لك، لوري؟

أجابتني: "لديك مشكلة"

وسألتها " أنا.. مشكلة؟ كيف ذلك؟ ولم أكن مدركا بما تقصد.

قالت: "لقد استأجرتني لـ ٢٠ ساعة في الأسبوع، وأعطيتني للتو عملاً يستغرق ٤٠ ساعة. فأي عشرين منها تود أن أنجزها؟".

لقد كانت على حق، فقد كان لديَّ مشكلة، فلم أكن قد تعاملت بشكل جيد مع أعبائي العملية. وكان عليّ إما أن

أدفع لها أكثر، أو أقلل من أنشطتي، أو أستأجر شخصًا آخر. وقد كانت على حق فالمشكلة كانت مشكلتي أنا. وليست مشكلتها هي وكان عليّ أن أقوم بمسئوليتي وأحل المشكلة. فقد أوضحت لي أن سوء التخطيط من جانبي لا يعني تحملها هي للعبء.

ولكن ليس معظم الرؤساء في العمل لديهم نفس حظي، فيتحمل موظفوهم مسئولية سوء تخطيطهم ولا يضعون حدودًا أمامهم. أي لم يجبروا على مواجهة نقص الحدود لديهم حتى يتأخر الوقت بفقد موظف جيد، أو إغراقه وإجهاده بالعمل، حتى يحترق. يحتاج مثل هؤلاء لحدود واضحة. ولكن يخشى الكثير من العاملين القيام بما قامت به لوري، لأنهم في احتياج لأعمالهم ولخوفهم من الإستغناء عنهم.

فإذا كنت في وضع تقوم فيه بالكثير من العمل الإضافي لأنك "تحتاج لهذه الوظيفة" ولأنك تخاف أن تفقدها، فلديك مشكلة. وإذا كنت تعمل وقتًا إضافياً أكثر مما تتحمل، فإنك تحت نير هذا العمل. إنك عبد، وليس عاملاً بالتعاقد الحر. فإن العقود المسئولة والواضحة تحدد المسئوليات والمهام المتوقعة، ويمكن التمسك والتقيد بها. ويجب أن يكون هناك توصيف واضح للوظائف، ومهما كان ما ستفعله، عليك أن تتذكر أن الأعباء الإضافية الزائدة في العمل هي مسئوليتك أنت، ومشكلتك أنت. فإن كان عملك يضغط على أعصابك. فلابد أن تفعل شيئًا تجاهه، إن العقود الواضحة المعالم يجب أن تُحترم، فسيطر على المشكلة. وأوقف أن تكون ضحية للاستغلال وابدأ بوضع بعض الحدود.

إن العقود الواضحة والمحددة تقول لكل الأطراف المشتركة في العقد ما هو المتوقع منهم، ومن هنا يطالبون بتنفيذ بنود العقد حين الإخلال بها، فكل وظيفة يجب أن يحدد لها مهام القائم بها ومؤهلاته.

رغم صعوبة ما أقوله، إلا أنك تحتاج لتحمل مسئولية نفسك وتتخذ الخطوات اللازمة لتغيير الوضع، وها هي بعض الخطوات المقترحة التي قد ترغب في اتخاذها:

١. ضع حدودًا لعملك: قرر مقدار الوقت الإضافي الذي "تود" إعطاءه للعمل، وبالطبع فإنه من المتوقع منك إعطاء المزيد من الوقت الإضافي في أوقات الضغط أو الأزمات.
٢. راجع مهام وظيفتك، إن وجدت.
٣. حدد الأهداف التي تحتاج لتحقيقها بحلول الشهر القادم، اصنع نسخة من القائمة وحدد أولوياتك في كل موضوع فيها، موضحاً في هذه القائمة آياً منها ليس من مهام وظيفتك.
٤. حدد موعد للقاء رئيسك: لمناقشة الحمل الزائد على مهامك الوظيفية، ومعًا يجب أن تراجعا قائمة الأهداف المطلوب منك إنجازها بحلول الشهر القادم، ودع رئيسك يحدد أولويات الأهداف، وإذا وجدت أن رئيسك يحتاج لإتمام كل المهام في الوقت المحدد وأنك لا تستطيع القيام بهذا في الوقت الذي يمكنك منحه، فربما يحتاج رئيسك لتوظيف أحد لفترة قصيرة ليساعدك على إنجاز المطلوب، وقد تحتاج أيضا لمراجعة مهام وظيفتك مع رئيسك في هذا اللقاء لو رأيت أنك تقوم بمهام خارج حدود مهام وظيفتك.

لو استمر رئيسك في توقع أمور غير معقولة منك، فقد تحتاج لأخذ زميل أو أكثر معك للقاء ثانٍ مع الرئيس (طبقاً للنموذج الكتابي في متى ١٨)، أو قد "تود" مناقشة مشكلتك مع الشخص المناسب في شئون العاملين الخاص بإدارتك. ولو استمر رئيسك رغم هذا في كونه غير معقول في توقعه لما يمكنك إنجازه في الوقت المحدد، فقد تحتاج حينها للبحث عن فرص لوظيفة أخرى داخل شركتك أو خارجها.

قد تحتاج للذهاب لمدرسة ليلية للحصول على تدريب أعلى يفتح لك أبواب مجالات وفرص عمل أخرى، وقد تحتاج لقراءة المئات من إعلانات الوظائف الخالية والتقدم للعديد منها (اقرأ كتاب "كيف تحصل على وظيفة" بقلم

"جيمس براملت" للحصول على معلومات عن كيفية البحث عن عمل) أو قد ترغب في بداية مشروع عمل خاص بك، مع البدء في ادخار بعض المال للطوارئ للتمكن من العيش جيدًا في فترة ما بين العملين، الحالي والذي ستحصل عليه فيما بعد ترك هذا.

آياً كان ما تعمل، تذكر أن تحملك مسئولية عمل زائدة هو مسئوليتك ومشكلتك أنت. لو يدفعك عملك للجنان، فأنت تحتاج للقيام بعمل شيء ما حول هذا الأمر، امتلك المشكلة وتوقف عن أن تكون الضحية في موقف مستغل وابدأ في وضع الحدود.

المشكلة رقم ٣: الأولويات الخاطئة

تحدثنا عن وضع الحدود في مواجهة الآخرين. لكنك تحتاج أيضًا أن تضع الحدود أمام نفسك أيضًا. فعليك أن تدرك إمكانياتك من الوقت والطاقة، وتدبر عملك حسب إمكانياتك. واعرف ما تستطيع القيام به؟ ومتى؟ وما عدا ذلك أرفضه. عليك بإدراك حدودك واستخدامها، كما فعلت مساعدتي. قل لزملائك أو لرئيسك: "إذا كنت سأقوم بالعمل الفلاني اليوم، فلن أستطيع القيام بالعمل الثاني قبل يومين" (مثلا) هل توافق أم علينا أن نعيد التفكير في أي من العملين أبدأ به أولاً.

إن العاملين الأكفاء يقومون بشيئين: يجتهدون للقيام بالعمل على أكمل وجه، ويضعون وقتهم في الأشياء الأكثر أهمية. يؤدي معظم الناس أعمالهم بإتقان لكنهم يسمحون لأنفسهم بالانشغال بأمور أقل أهمية. وقد يقومون بها أيضًا بمنتهى الإتقان! فهم يشعرون وكأنهم يؤدون مهمة عظيمة. فيما يكون رؤساؤهم غير راضين عليهم لعدم إصابتهم الأهداف المطلوبة. وعندها يشعرون بعدم التقدير ويتضايقون لأنهم قد بذلوا مجهودًا كبيرًا. لقد عملوا بجد واجتهاد لكنهم لم يضعوا حدودًا أمام ما قد يأخذ وقتهم. ولم يولوا اهتمامهم للأعمال الرئيسية.

قل لا للأمور غير المهمة، وارفض ميلك لعمل أقل مما يجب أن تقوم به. فإن ركَزت جهودك للأمور الأكثر أهمية، فسوف تصل إلى هدفك.

تحتاج إلى خطة لإتمام الأعمال المهمة بالإضافة إلى اجتناب الأمور غير المهمة، كما يجب أن تضع فواصل لحماية هذه الأعمال. وعليك إدراك هذه الحدود والتأكد من عدم سماحك للعمل بالسيطرة على حياتك. فوضع هذه الحدود سيساعدك على تحديد الأولويات. فإن قررت قضاء عدد معين من الساعات في العمل، فسوف تستثمر هذا الوقت بحكمة أكثر. وإن لم تفعل فقد تتخيل أن وقتك ليس له حدود و تقبل كل شيء. اقبل فقط أفضل الأشياء، وقد تحتاج في بعض الأحيان أن تقول لا حتى لبعض هذا الأفضل.

لقد احتاجت خدمة أحد الأشخاص سفراً كثيرًا. فقرر بعد تفكير مع زوجته إنه لن يتغيب أكثر من مئة ليلة بعيداً عن المنزل. وعندما يعرض عليه سفر فإنه يراجع جدوله الزمني ويقرر إذا ما كان يريد أن يقبل هذا العرض. أجبره هذا التخطيط على الاختيار وبذلك وفر الوقت لحياته مع أسرته.

سمح رجل أعمال آخر للعمل أن يأخذه كثيرًا بعيداً عن منزله، فتعهد والتزم أن يقضي ٤٠ ساعة أسبوعياً في العمل فقط. لقد عانى حقيقة في البداية، لأنه لم يعتدْ على تنظيم الوقت والالتزام به بهذا الشكل. لكن بعدها وعندما أدرك محدودية الوقت أصبح ينظمه بشكل أفضل. وأصبح ينهي أعماله بشكل جيد لأنه تعلم أن يكون أذكى في استخدام وقته.

ويمتد العمل ليأخذ الوقت الذي تحدد له. فلو كان هناك اجتماع لم يحدد له جدول عمل ووقتًا زمنياً محددًا، قد لا تنتهي المناقشات فيه أبدًا.

حدد زمناً معيناً لعمل أشياء معينة وحافظ على هذا التحديد. وسوف تعمل بشكل أكفأ وكأنك تعمل لوقت أطول.

خُذ درسًا من يثرون، حمى موسى، الذي رأى افتقار موسى للحدود فسأله لماذا تعمل بكل هذا الجهد (خروج ١٨: ٢٧).

فأجابه موسى "لأن الشعب يحتاجني" فقال له يثرون: "لَيسَ جَيِّدًا الأمرُ الَّذي أنتَ صَانِعٌ. إنَّكَ تَكِلُّ أنتَ وَهَذا الشَّعبُ الَّذي مَعَكَ جَميعًا لأنَّ الأمرَ أعظَمُ مِنكَ. لا تَستَطِيعُ أن تَصنَعَهُ وَحدَكَ" (خروج ١٨: ١٧ - ١٨). وبالرغم من أن موسى كان يفعل عملاً جيدًا إلا أن يثرون رأى أنه سوف يستهلك نفسه، فقد سمح موسى لعمل الخير أن يذهب أبعد من الحد. فالحدود حتى في الأعمال الخيرة تحافظ عليه.

المشكلة رقم ٤: زملاء العمل المتشددون

عادة ما يرسل مسئولي شئون العاملين، أحدهم إلينا في المستشفى ليشترك في أحد برامجها العلاجية، لأنه يعاني من ضغوط في العمل. وعند وجود مثل هذه المشكلة مع أحد الزملاء نكتشف أن ضغوط العمل، ما هي إلا أن أحد ما يضغط على أعصاب زميله المضغوط، حتى حد الانفجار. ويكون لمثل هذا الشخص في محيط العمل تأثير على الحالة النفسية للشخص المضغوط، ولا يعرف الآخر كيف يوقفه عند حده.

نحتاج في هذه الحالة لتذكر "قانون القدرة" أي أن لك القدرة على التحكم أو تغيير نفسك، ولا يمكنك تغيير الآخر. ويجب أن تنظر للمشكلة على أنها مشكلتك أنت، وليست مشكلة الآخر. وعندما ترى المشكلة وكأنها مشكلة الشخص الآخر، فإنك تعطيه الفرصة ليتسلط عليك وعلى صحتك النفسية. لأنك لا تستطيع تغييره. وتكمن المشكلة الحقيقية هنا في نوع علاقتك مع الشخص المتسبب في المشاكل. ولا سبيل للحل إلا منك أنت.

يجد العديد من الناس راحة حقيقية عندما يدركون أن سيطرتهم على أنفسهم وأن ليس لهم سيطرة على الشخص الآخر، وأنه لابد أن يركزوا على تغيير ردود أفعالهم تجاه هذا الشخص. ويرفضون أن يؤثر هذا الشخص عليهم.

فتغير هذه الفكرة الحياة وتعتبر بداية للشعور بثقة حقيقية بالفعل.

المشكلة رقم ٥: المواقف الحرجة

عادة تأتي الضغوط في العمل من شخص كثير الانتقاد. فيصبح الناس متحفزين في محاولة الانتصار عليه، والذي عادة لا يحدث، أو أن يسمحوا له أن يستثيرهم حتى ينفجروا غاضبين. كما يختزن بعض الناس الانتقادات وترسخ داخلهم. و تشير كل من ردود الفعل هذه، إلى عدم القدرة على الابتعاد عن الشخص المنتقد والحفاظ على الحدود الشخصية.

اسمح لهؤلاء المنتقدين أن يكونوا كما هم، لكن ابتعد عنهم ولا تختزن آراءهم عنك داخلك. وتأكد أن يكون لديك وداخلك تقييم صحيح كافٍ لنفسك. وقد "تود" أن تتعامل مع الشخص الكثير الانتقاد تبعاً للمثل الكتابي في (متى ١٨). قل له، في البداية، ما تشعر به نتيجة لتصرفاته وسلوكه وكيف يؤثر عليك. فإن كان لدى هذا الشخص قدر كاف من الحكمة، فسوف يستمع إليك، وإن لم يفعل وكان يسلك نفس السلوك تجاه الآخرين أيضًا، فقد يرغب أشخاص آخرون في التحدث معه أيضًا. وإن لم يتجاوب ويغير من سلوكه فقد تجد القدرة على إخباره بأنك لن تتعامل معه حتى يحاول التحكم في أسلوبه.

وقد تختار أن تسلك الطريق المتبع في مكان عملك والتحدث مع المسئولين، لكن تذكر دائمًا أنك لا تملك تغيير الآخر، لكن يمكنك أن تحد من تعرضك للإساءة سواء بالابتعاد النفسي أو حتى التواجد في نفس المكان وهذا هو السيطرة على النفس.

تجنب محاولة الحصول على رضاء هذا الشخص، فلن يفلح هذا الأسلوب وسوف تشعر بالاستغلال. وتجنب الدخول في مناقشات أو جدل، فلن تصل للهدف أبدًا وتذكر المثل: "مَنْ يُوَبِّخُ مُسْتَهْزِئاً يَكْسَبُ لِنَفْسِهِ هَوَاناً وَمَنْ يُنْذِرُ شِرِّيراً يَكْسَبُ

غَبِياً. لاَ تُوَبِّخْ مُسْتَهْزِئاً لِئَلاَّ يُبْغِضَكَ. وَبِّخْ حَكِيماً فَيُحِبَّكَ" (أمثال ٩: ٧ - ٨). فإن استدرجوك للاعتقاد بأنك ستستطيع تغييرهم. فإنك تبحث عن المتاعب احتفظ باستقلاليتك وحافظ على حدودك ولا تدعهم يجرونك إلى ألاعيبهم.

المشكلة رقم ٦: الاختلاف مع المسئولين

إذا كان لديك مشكلة توافق مع رئيسك، فربما تعاني من "تداعي المشاعر". يحدث التداعي عندما تعيش مشاعر أو أحاسيس تظن أنها بسبب موقف مالي في حين أنها في الواقع تنتمي إلى مشاكل قديمة لم تُحل في الماضي.

وكثيرًا ما يحدث هذا تجاه رؤسائك في العمل لأنهم شخصيات تمثل السلطة. و قد تستدعي علاقة الرئيس بالمرؤوس صراعات داخلية لديك. وتبدأ في أخذ ردود فعل قوية غير مناسبة للعلاقة الحالية.

ولنفترض أن أحد رؤسائك طلب منك القيام بعمل ما على نحو مختلف، فسوف تشعر فورًا بالانزعاج، و"الإحباط". وستفكر بأنه لا يظن أنك تستطيع القيام بأي شيء على نحو صحيح، لذا تقول لنفسك "سأريه". أو ربما أعطاك رئيسك تعليقه بشكل عابر، لكن المشاعر التي استدعاها تعليقه تكون قوية جدًا بالفعل. في الواقع قد يكون هذا الاحتكاك قد ضغط على جرح قديم لم يندمل في الماضي من شخص آخر في موضع سلطة، كالأبوين أو المدرسين.

وعندما يبدأ هذا الإسقاط في العلاقة، تبدأ في التصرف بنفس الأساليب التي تصرفت بها من قبل مع أبويك. وهذا غير ملائم لأنك حينها تتصرف كطفل في عملك.

وأن يكون لديك حدود يعني أن تتحمل مسئولية هذه التحولات والتداعيات، إذا وجدت أنك تأخذ رد فعل عنيف ضد شخص ما. فخذ وقتًا وحدك وانظر داخلك لترى إن كان الأمر مألوفاً لديك. هل يذكرك هذا بشخص آخر من ماضيك؟ هل عاملك أحد أبويك بنفس الأسلوب؟ هل لأحدهم نفس شخصية رئيسك؟

أنت المسئول عن حل هذه المشاعر، وحتى تفعل ذلك وتواجه نفسك فلن ترى الآخرين على حقيقتهم. فأنت تراهم من خلال اضطرابك الداخلي ومن خلال جروحك القديمة. وعندما تتمكن من أن تنظر للآخرين بدون هذه الإسقاطات والتداعيات فسوف تدرك كيف تتعامل معهم.

ومثال آخر لمثل هذه المشكلة هو الشعور بالتنافس مع زملاء العمل. و قد يمثل هذا علاقة تنافسية من الماضي، مثل علاقة قرابة سادها التنافس ولم يتم علاج مشاكلها. وكلما مررت بانفعالات عنيفة، انظر إليها على أنها مسئوليتك أنت. وسوف يقودك هذا إلى الجروح القديمة وإلى علاجها، وفي نفس الوقت يحفظك من الانفعال المزعج في مواجهة زملائك أو رؤسائك. اترك الماضي لكن تعامل معه ولا تسمح له أن يؤثر على أو يتدخل في علاقاتك الحالية.

المشكلة رقم ٧: توقُّع الكثير من العمل

يأتي الناس إلى محيط العمل متوقعين أن يكون بمثابة "عائلة" لهم. وحين يكون هؤلاء آتين من مجتمعات عائلية، أو كنسية، أو محيط اجتماعي لا يسوده روح التعضيد والمساندة، كما كانوا قديما، ينتظر هؤلاء الناس من زملائهم المساندة النفسية التي كان على الأسرة القيام بها في وقت سابق. وهذا الخلط بين الحياة الشخصية والحياة الاجتماعية يكون مشحوناً بكل أنواع الصعوبات.

يجب أن يكون محيط العمل في الأساس مُعضِّدا، آمناً ومُشبعاً، لكن هذا الجو يكون من أجل تمكين العامل من أداء عمله. ويتطور ويتعلم لتتميم مهامه. لكن تنشأ المشكلة عندما يحتاج شخص ما أن يشبع من محيط العمل مما لم يعطه الوالدان لهذا الشخص من الإشباع الأول، والعلاقة الحميمة وتقدير الذات والرضاء والقبول.

ليس هذا هو المقصود من العمل، ولا ما يتطلبه العمل الاعتيادي من الإنسان. والمشكلة المتضمنة في هذا المعنى هي أن العمل يتطلب التصرف الناضج، في حين أن

الشخص في مثل هذا الوضع يحتاج إشباع رغبات طفولية. وهذا الاختلاف في المتطلبات والتوقعات سوف يتصادم.

وتعني الصحة النفسية التغلب على احتياجاتنا التي لم تشبع في طفولتنا والعمل على حل مشكلاتها. و تكمن الأزمة في أن العمل ليس هو المكان المناسب لذلك. فالعمل ينتظر منك شيئًا آخر. فإنهم سيطلبون منك أعمالاً دون أن يشرحوا لك أنهم يدفعون أجرك لهذا الغرض. وهم ليسوا ملزمين أن يقدموا لك كل المعونة والمساندة النفسية التي تحتاج إليها.

ونحتاج إلى أن نتأكد من إشباع احتياجاتنا من المساندة والعلاج النفسي خارج محيط العمل عن طريق المشاركة في مجموعات العلاج والمساندة والمشورة التي سوف تساعدنا على الخروج والشفاء من الجروح النفسية والاحتياجات غير المشبعة. وتساعد على بناء النفس بما يؤهل للنجاح في العمل، أي في محيط الناضجين الذي لديه توقعات ناضجة منك. اعمل على إشباع حاجتك من العلاقات خارج نطاق محيط العمل، وعندها ستكون قادرًا على أداء عملك على الوجه الأكمل، وبدون خلط احتياجاتك النفسية باحتياجات العمل. حافظ على حدود ثابتة واحم مناطق ضعفك بعيداً عن مجال العمل. الذي ليس بمجال علاج متاعبك بل قد يزيدها.

المشكلة رقم ٨: خلط ضغوط العمل بالحياة المنزلية

يجب أن نبعد مشاكلنا وقضايانا الشخصية عن محيط أعمالنا، كذلك لابد أن نضع حدودًا على مشاكل العمل ولا نحملها معنا إلى منازلنا وأسرنا. ولهذا الأمر محتويان بشكل عام.

الأول: محتوى نفسي حيث يجب أن تواجه الصراعات في محيط العمل وتحل حتى لا تؤثر على نواحي الحياة الأخرى. وإذا أنكرناها فإنها قد تسبب اكتئابا شديداً وأمراضاً أخرى تؤثر على جوانب أخرى من حياتنا.

تأكد من استيعابك لقضايا ومشاكل العمل، وواجهها على الفور حتى لا تسيطر على حالتك النفسية وبالتالي على مجمل حياتك. حاول أن تتوصل لأسباب استطاعة أحد زملائك مثلاً من النيل منك، أو لماذا يستطيع رئيسك التحكم في كل حياتك وفكر لماذا يستطيع نجاحك أو إخفاقك في العمل أن يؤثر فيك سلباً أو إيجاباً. يجب أن تتعامل مع هذه المسائل المهمة الخاصة بالشخصية ، وإلا ستتملكك وظيفتك.

الثاني: أشياء فرعية مثل الوقت، الطاقة، والمصادر الأخرى. لا تدع الأعمال التي لم تستطع إنجازها، تضغط على حياتك الشخصية، وتفقدك علاقات وأشياء أخرى مهمة في حياتك. واعمل حدودًا فاصلة للمهام الخاصة التي قد تتطلب وقتًا أطول من المعتاد، وتأكد من عدم استمرارك في العمل لساعات إضافية لدرجة يصبح معها الأمر عادة.

نتعامل مع إحدى الشركات لديها تقدير كبير للأسرة والحياة العائلية حتى أنهم لا يسمحون للعاملين بها بالعمل أوقات إضافية. لأنهم يريدون أن ينتهي العاملون من عملهم ويذهبون إلى منازلهم ليكونوا مع أسرهم.

حاول أن تتعرف على مداك وحافظ عليه وهذا هو الشكل المناسب الجيد للحدود.

المشكلة رقم ٩: عدم الارتياح لنوعية العمل

تنبع الحدود من هويتنا الشخصية، وهي تحدد الذات وتحدد المسئولية، ويعتبر العمل جزءًا من الهوية، لأنه يتوقف على أو يتناغم مع قدرات معينة. ويجب ممارسة هذه القدرات أو المواهب بشكل اجتماعي، ومع ذلك، هناك العديد من الناس الذين يفشلون في إيجاد عمل يحقق هويتهم. ويستمرون في التنقل من عمل لآخر ولا يجدون أنفسهم في أي منها. وغالبًا ما تكون هذه المشكلة متعلقة بالحدود. فهم لم يستطيعوا التوصل لامتلاك مواهبهم، وقدراتهم، ومطالبهم، ورغباتهم وأحلامهم، لأنهم لا يستطيعون أن

يستخدموا حدودهم في مواجهة توصيف الآخرين لهم وكذلك توقعاتهم فيهم.

يحدث هذا مع الأشخاص الذين لم يستقلوا عن الأسر التي نشأوا بها. فكان مثلاً أحد الرعاة يعاني صعوبات مع كنيسته ومجلس الشيوخ بالكنيسة، وأخيرًا وفي وسط أحد الاجتماعات قال: "لم أكن أريد أن أكون راعي كنيسة على أية حال. لقد كانت رغبة أمي وليست رغبتي". لم يكن لدى هذا الشخص حدود كافية تجاه أمه حتى يستطيع تحديد مستقبله العملي بنفسه. ونتيجة لذلك رضخ لرغبتها، لكنه أصبح تعساً في حياته لوجوده في مهنة لم يرغب فيها من الأصل. وهذا يحدث أيضًا بسبب الأصدقاء أو الثقافة السائدة. فما يتوقعه منا الآخرون قد يؤثر تأثيراً قويًا علينا.

لذا علينا التأكد من أن حدودنا من الثبات بحيث لا تسمح للآخرين أن يحددوا لنا طرقنا. بل بالعكس يجب أن نعمل بمساعدة الله حتى نكتشف هويتنا الحقيقية. وأي نوع من العمل قد خلقنا له و تتحدث (رومية ١٢: ٢) عن وجوب أن يكون لنا حدود في مواجهة هذه الأنواع من الضغوط من جانب الآخرين: "وَلاَ تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ بَلْ تَغَيَّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ لِتَخْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللهِ الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ الْكَامِلَةُ" فَلابدَ أن تكونَ توقعاتك عَنْ نفسكَ معقولة وواقعية بَناءً على قدرتك وهويتك الحقيقية، وعلى حقيقتك الذاتية وعلى مواهبك وما تستطيع القيام به. ويمكنك الوصول إلى ذلك فقط باستخدام الحدود وأن تقف في المواجهة وتقول: "هذا ما أريده، وهذا لا أريده أو لا أستطيعه" كما يجب أن تقف في مواجهة توقعات الآخرين ومتطلباتهم منك.

كيف تجد عملك المناسب

يتطلب هذا المخاطرة، يجب عليك أولاً أن تؤسس نفسك، وهويتك، ويكون ذلك في استقلال عن الأشخاص المرتبط بهم وأن تتعرف على رغباتك أنت. وعليك أن تسيطر وتتسيد على مشاعرك، وأفكارك، ورغباتك. لابد أن توازن بين قدراتك وحدودك. وبعدها يجب أن تتبع الله إلى حيث يريدك.

لأن الله يريدك أن تكتشف مواهبك وقدراتك وتستخدمها من أجل مجده. وكل ما يسأله هو أن يكون معك في مشوارك هذا. "وَتَلَذَّذْ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيَكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ" (مزمور ٣٧: ٤ - ٥).

كذلك يدعوك الله لأن تكون مسئولاً عما تفعل "اِفْرَحْ أَيُّهَا الشَّابُّ فِي حَدَاثَتِكَ وَلْيَسُرَّكَ قَلْبُكَ فِي أَيَّامِ شَبَابِكَ وَاسْلُكْ فِي طَرِيقِ قَلْبِكَ وَبِمَرْأَى عَيْنَيْكَ وَاعْلَمْ أَنَّهُ عَلَى هَذِهِ الأُمُورِ كُلِّهَا يَأْتِي بِكَ اللهُ إِلَى الدَّيْنُونَةِ" (جامعة ١١: ٩).

عليك أن ترى عملك كعلاقة شركة بينك وبين الله. فقد وهبك الله عطايا حسنة، وهو يريدك أن تنميها. ضع طريقك بين يدي الرب وستجد هويتك العملية، أطلب منه المساعدة وسيمنحك إياها بالقطع.

١٢

الحدود ونفسك

تنهدت سارة تنهدةً طويلة. كانت تأتي للمشورة وتعالج من مشكلات كبرى لديها تخص الحدود. وترى تقدمًا في مسألة حل الصراعات الخاصة بعلاقتها مع والديها، وزوجها، وأطفالها. ورغم ذلك أثارت مشكلة جديدة

قالت: "لم أذكر لك عن هذه العلاقة من قبل، لكني أعتقد أنه يجب أن أفعل. لدي مشكلة هائلة مع هذه السيدة. إنها تلتهم الكثير من الطعام، ولسانها سليط - هي شخصية لا يمكن الاعتماد عليها - تصيبني دائمًا بالإحباط وتسرف في صرف نقودي ولم ترد لي شيئًا منه طوال تلك المدة".

قلت لها: "لماذا لم تذكريها من قبل؟"

فأجابت: "لأنها أنا".

لقد كانت هذه السيدة تعكس الصراع الذي نعاني منه أجمعون. نحن نعرف أن الحدود تعليم كتابي. نبدأ في وضعه تجاه الآخرين. و نتحول من قبول ما يفوق طاقتنا إلى القدر الذي نتحمله لكن كيف نبدأ في ممارسة ذلك مع أنفسنا؟ وعلى حد قول إحدى الشخصيات الكرتونية الشهيرة "لقد قابلنا العدو .. وهو نحن أنفسنا".

سوف ننظرٍ في هذا الفصل لمسئوليتنا في التحكم في أجسادنا، بدلاً من تحكم وسيطرة الآخرين (تسالونيكي

الأولى ٤: ٤). وبدلا من مراجعة الحدود الخارجية وصراعها مع الآخرين سوف نراجع صراعاتنا الداخلية الخاصة بالحدود. وقد يكون هذا الأمر مؤلمًا بعض الشيء، لأنه من الأفضل بدل اتخاذ موقف دفاعي عن أنفسنا أن ننظر إلى أنفسنا بتواضع، ونطلب ممن نثق بهم أن يمنحونا رأيهم بصراحة، ونصغي لهذا الرأي ونعترف بالخطأ دون تكبر.

عدم التحكم في النفس

الطعام:

إذا أخذنا "تريزا" كمثال: لم يصبح سرها المخجل سراً بعد، فهي لا تستطيع إخفاءه أكثر، وإن كان تكوينها الطبيعي ساعدها لبعض الوقت. لكنها تخطت الحد ولم يعد شيء يخفي الوزن الزائد عن الأعين. ونتيجةً لذلك تأثرت حياتها العاطفية، وقدرتها على الاحتمال وإحساسها نحو نفسها.

لقد فقدت السيطرة على نفسها، ففي عملها الناجح والمليء بالضغوط كمحامية، لم يكن بوسعها، أمام كل ضغوط العمل، وأيامه الطويلة التي قد تصل إلى ١٢ ساعة يوميًا، سوى الحلوى والكعك ملجأ تلوذ إليه هرباً من الضغوط وإحساسها بالانعزال، طوال فترة عملها. ولم يكن أمامها على الإطلاق من تعزية سوى التهام الطعام الدسم. وما يجعل الإسراف في الطعام مشكلة مؤلمة هو أن النتيجة "الوزن الزائد" تصبح مرئية للآخرين. والشخص الذي يعاني من الوزن الزائد يشعر بكراهية زائدة للنفس والخجل من وضعه. وكغيره ممن يعانون من فقدان التحكم في تصرفاتهم، يشعر المريض بزيادة الوزن بخجل غامر وشديد من هذا السلوك الذي يبعده عن العلاقات ويدفعه مجددًا نحو الإسراف في الطعام.

يشير الإسراف المزمن في الطعام أو المرض إلى المعاناة في مشكلة الحدود الشخصية. فبالنسبة للمسرف في الطعام بشكل مرضي، يمثل التهام الطعام بالنسبة له

نوعًا من الحدود الزائفة. فقد يستخدم مثلا الطعام لتحاشي العلاقات الحميمة. فباكتسابهم الوزن الزائد يفقدون جاذبيتهم. أو كطريقة زائفة للحصول على الإحساس بالقرب. وبالنسبة لمن يعانون من الإسراف المرضي في الأكل فهم يجدون في الطعام "تسلية" أو "تعزية" أقل تكلفة نفسية أو أقل مخاطرة من العلاقات الطبيعية، حيث تكون الحدود ضرورية.

المال:

يعاني الناس من مشاكل هائلة في جوانب عديدة بالنسبة للمال مثل:

- المصروفات غير الضرورية.
- إهمال وضع ميزانية.
- العيش أكثر من الدخل.
- الديون.
- إدمان الاقتراض من الآخرين.
- الفشل في الادخار.
- العمل الزائد لتسديد الديون.
- استنزاف الآخرين.

قصد الله من المال أن يكون مصدر بركة لنا وللآخرين "أَعْطُوا تُعْطَوْا كَيْلاً جَيِّداً مُلَبَّداً مَهْزُوزاً فَائِضاً يُعْطُونَ فِي أَحْضَانِكُمْ. لأَنَّهُ بِنَفْسِ الْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ" (لوقا ٦: ٣٨). ويذكر الكتاب المقدس أن المشكلة الحقيقية ليست في المال، لكنها في محبة المال "لأَنَّ مَحَبَّةَ الْمَالِ أَصْلٌ لِكُلِّ الشُّرُورِ" (تيموثاوس الأولى ٦: ١٠).

ويتفق معظمنا بأننا يجب أن نتحكم في مصادرنا المالية كالادخار، والحفاظ على المصروفات، والشراء وقت التخفيضات التي كلها أمور جيدة. ولكن يبدو الأمر غريبًا عندما نرى أن المشاكل المالية هي ببساطة الحاجة إلى مزيد من الدخل، في حين أن المشكلة غالبًا ما تكون هي العيش بما يفوق إمكانياتنا.

عندما تتخطى مصروفات حياتنا حدود إمكانيات دخولنا تكون المشكلة مشكلة حدود. فعندما نعجز عن التصدي ورفض الإنفاق الذي يزيد عن الإمكانيات، أو ما يجب أن تنفقه. نصبح عبيداً للآخرين "اَلْغَنِيُّ يَتَسَلَّطُ عَلَى الْفَقِيرِ وَالْمُقْتَرِضُ عَبْدٌ لِلْمُقْرِضِ" (أمثال ٢٢: ٧).

الوقت:

يعاني الكثيرون من عدم كفاية وقتهم، وهم يستغرقون وقتًا طويلاً لأداء أعمالهم، وهي لا تنتهي أبـدًا. وهم يحاولون قدر طاقتهم، لكنهم يجدون أن اليوم - كل يوم - يجري منهم. وتصبح كلمة "مبكرًا" غير مأهولة لديهم ومن مثل معوقات الوقت التي يعاني منها الناس:

- اجتماعات العمل.
- مواعيد الغداء.
- مواعيد إنهاء بعض المشروعات.
- الأنشطة الدراسية أو الاجتماعية.
- مواعيد العطلات

يذهب مثل هؤلاء الأشخاص عادة إلى اجتماعاتهم متأخرين خمس عشرة دقيقة، ويلهثون بالاعذار، متحدثين عن المرور، والإغراق في مسؤوليات العمل، أو ظروف أسرية طارئة.

والأشخاص الذين لا يسيطرون على الوقت يتسببون في إزعاج الآخرين، سواء قصدوا ذلك أم لا. وعادة ما تنشأ المشكلة عن واحد أو أكثر من الأسباب التالية:

١. **الشعور بالقدرة المطلقة:** يكون لديهم توقعات غير حقيقية وغير محدودة عن مقدار قدرتهم في إنجاز ما خلال وقت محدد. وعادة يكون شعارهم "لا توجد مشكلة .. سأفعل هذا".

٢. **الحساسية تجاه مشاعر الآخرين:** يظنون أنهم بتركهم حفلة ما في وقت مبكر يؤذون مشاعر المضيف.

٣. **الاستغراق:** يستغرقون في الزمن الحاضر،

حتى أنهم يهملون التخطيط مسبقا لما قد يقابلهم من معوقات
وتأخيرات.

٤. **التبرير:** يقلصون حجم الإزعاج وعدم الارتياح الذي يسببونه للآخرين بسبب تأخرهم وهم يفكرون "هم أصدقائي - وسوف يفهمون".

ينتهي الأمر بالشخص الذي يعاني من نقص في حدوده الشخصية مع الوقت، بالإحباط ليس فقط بإزعاج الآخرين، لكن لنفسه أيضًا وينهي يومه دون أن يشعر به: "اَلشَّهْوَةُ الْحَاصِلَةُ تَلَذُّ النَّفْسَ" (أمثال ١٣: ١٩). ويظل محملاً برغبات وتمنيات لم تتحقق، ومشروعات معلقة، وإدراك أن اليوم التالي سوف يبدأ باللهاث لتخلفه في إنجاز ما يريد.

إتمام المهام

وهي وثيقة الصلة بمشاكل الوقت، لكنها تتعلق بـ"الإنجاز كما يجب"، فلكل منا أهدافه في حياته الخاصة. وفي عمله وفي جوانب أخرى من حياته. كأن يأمل أحد ما في أن يصبح طبيباً أو محامياً. أو يتمنى أن يمتلك مشروعه الخاص أو منزلاً ريفياً مثلاً.

ونتمنى جميعاً قول ما قاله بولس عن مهامنا، سواء كانت كبيرة أم صغيرة "جَاهَدْتُ الْجِهَادَ الْحَسَنَ، أَكْمَلْتُ السَّعْيَ، حَفِظْتُ الإِيمَانَ" (تيموثاوس الثانية ٤: ٧- ٨). أو الذي قاله المسيح على الصليب، وهو أشد بلاغة وبساطة في (يوحنا ١٩: ٣٠) "قَدْ أُكْمِلَ".

ومع ذلك هناك الكثيرون الذين يبدأون بحماس لكنهم لا ينتهون بنفس الحماس لسبب أو لآخر. وتخبو خططهم ويذبل النجاح ثم يختفي فجأة. وعادة يكمن السبب في هذا لأحد الأسباب الآتية:

١. **مقاومة التنظيم:** يشعر الشخص أن الارتباط بنظام أو خطة أمر معوق أو محبط.

٢. **الخوف من النجاح:** يشعر الشخص أن النجاح سيؤدي إلى حسد أو هجوم الآخرين. فمن الأفضل

بالنسبة لهم أن يصيبوا أنفسهم من أن يفقدوا أصدقاءهم.

٣. **عدم المواصلة والاستمرارية:** يعانون من نقص الحماس والتقاعس عن خوض التجربة حتى النهاية. و يجدون متعة في ولادة الفكرة، ثم يسلمونها لمن يقوم بأدائها.

٤. **التشتت:** يعاني الشخص الذي لا يستطيع إكمال المهمة أو العمل الذي بدأه من عدم القدرة على التركيز على ما بدأه حتى يتم إنجازه وعادة ما يفتقرون لمهارات التركيز.

٥. **عدم القدرة على الانتظار (الصبر):** لا يكون لدى الشخص هنا القدرة على مواصلة العمل واحتمال المصاعب والألم في سبيل الحصول على الإشباع والرضاء الذي يعقب إنجازه فهو يريد القفز مباشرة إلى الاستمتاع. و هو يشبه هنا الطفل الذي يود التهام الحلوى قبل تناول الوجبة الأساسية.

٦. **عدم القابلية لقول لا للضغوط الآخرى:** وهنا لا يكون لدى الشخص القوة لرفض ما يطلبه الآخرون منه أو رفض أعباء جديدة تضاف على أعبائه وبذلك لا يصبح لديه الوقت الكافي لإتمام وإنجاز مهامه.

ويكون الأشخاص الذين لا يستطيعون إنجاز أعمالهم مثل الأطفال في عمر السنتين في أماكن ألعابهم المفضلة. يطرقون هنا بمطرقة، ثم ينتقلون للعبث بلعبة أخرى، يتحدثون إلى عرائسهم، ثم يلتقطون كتاباً، كل ذلك في نفس الوقت و في غضون دقيقتين أو أقل. ويكون من الواضح جدًا أنهم يعانون مشكلة في الحدود كامنة لديهم. ويكون إحساسهم الداخلي غير مكتمل النمو مما لا يمكنهم من التركيز لإتمام وإنجاز ما يقومون به.

اللسان:

كان هناك رجل يتدخل دائمًا في الحديث ويغير الموضوع ويضيع وقتًا طويلاً في تفاصيل غير ذات صلة بالموضوع، في إحدى مجموعات العلاج التي كنت أقودها

ولم يكن يبدو أنه يستطيع الوصول إلى لب الموضوع، وكان هذا يزعج الآخرين ويشتتهم. وعندما هممت أن أحثه للدخول في الموضوع، تحدثت امرأة أخرى في المجموعة وقالت ببلادة له "هل لك بالدخول في الموضوع؟".

قد يمثل صعوبة كبيرة "الدخول في الموضوع" لدى البعض. فكيفية استخدامنا للغة يؤثر في قيمة علاقاتنا. فقد يكون اللسان مصدراً للبركة والنعمة أو للعنة "بِهِ نُبَارِكُ اللهَ الآبَ، وَبِهِ نَلْعَنُ النَّاسَ الَّذِينَ قَدْ تَكَوَّنُوا عَلَى شِبْهِ اللهِ" (يعقوب ٣: ٩-١٠) ويصبح اللسان نعمة عندما نستخدمه لتأكيد المعنى، أو للتشجيع، أو المواجهة أو نصح الآخرين ويصبح لعنة عندما نستخدمه مثلاً في:

- الحديث بلا انقطاع والثرثرة.
- السيطرة على الحديث للسيطرة على الآخرين.
- النميمة.
- السخرية والنيل من الآخرين بشكل غير مباشر.
- التهديد أو الإهانة المباشرة.
- التجديف.
- الغواية أو التضليل.

ويكون العديد ممن يعانون صعوبة في وضع حدود فعلية على أنفسهم غير مدركين بمشكلتهم. وغالبًا ما يصدمون عندما يخبرهم أحد بما يفعلونه. كنت أعرف سيدة كانت حقيقة في غاية الخوف من التعرف على الآخرين. فقد كانت كثيرة الأسئلة وتتحدث بسرعة، حتى وإن لم يرغب أحد في توجيه الحديث إليها. وكان لدى هذه السيدة مشكلة واحدة، هي أنها لابد أن تتوقف بين الكلام لالتقاط أنفاسها، وهنا قد يبدأ أحد غيرها في الكلام. فقامت هذه السيدة بحل مشكلتها بطريقة غير ذكية على الإطلاق، وهي أنها أصبحت تتنفس في وسط الجملة بدلاً من نهايتها. وبهذا لم يتمكن أحد من مقاطعتها. خطة رائعة لكن هناك مشكلة واحدة: كان عليها أن تجد أناسًا جددًا لتتحدث معهم. فبعد وقت قصير معها كان الكل يهرب منها.

يتناول الكتاب المقدس موضوع الكلمات بمنتهى الدقة: "كَثْرَةُ الكَلاَمِ لاَ تَخْلُو مِنْ مَعْصِيَةٍ أَمَّا الضَّابِطُ شَفَتَيْهِ فَعَاقِلٌ" (أمثال ١٠: ١٩)، "ذُو الْمَعْرِفَةِ يُبْقِي كَلاَمَهُ وَذُو الْفَهْمِ وَقُورُ الرُّوحِ" (أمثال ١٧: ٢٧). وحسب قاموس الكتاب المقدس - العهد القديم - فإن الكلمة العبرية المرادفة لـ "يبقي كلامه" تشير إلى الفعل الاختياري لإيقاف شخص ما أو شئ ما. وهو مصطلح محمّل بالحد. فلدينا القدرة لوضع الحدود على ما يخرج من أفواهنا.

وعندما لا نستطيع التحكم في والسيطرة على ما يصدر من شفاهنا تتسيد علينا كلماتنا، وليس نحن الذين نتسيد عليها، كما هو مفترض. لكننا مع ذلك نبقى مسئولين عن هذه الكلمات. فهي لا تصدر من سوانا بل منا. فكلماتنا تعبّر عما تكنه قلوبنا. وإن قلنا "لم أقصد ذلك"، فهو يعني "لم أكن أريد أن تعرف أن هذا ما فكرته عنك"، فنحن نحتاج أن نتحمل مسئولية كلماتنا "إِنَّ كُلَّ كَلِمَةٍ بَطَّالَةٍ يَتَكَلَّمُ بِهَا النَّاسُ سَوْفَ يُعْطُونَ عَنْهَا حِسَاباً يَوْمَ الدِّينِ" (متى ١٢: ٣٦).

الجنس:

يجد المسيحيون في الكنيسة مكاناً آمناً حيث يمكن أن يتصارحوا ويصرحوا بمشاكلهم الروحية والعاطفية. وقد وجدنا أن المشاكل الخاصة بالجنس - خاصة بالنسبة للرجال - تمثل قضية رئيسية. وتتضمن هذه المشاكل ممارسة العادة السرية، أو علاقات جنسية مع نفس الجنس، أو علاقات غير مشروعة مع الجنس الآخر، أو غيرها مثل ممارسة البغاء أو الدعارة، أو المكالمات الهاتفية البذيئة، أو المجلات ومشاهدة الأفلام الإباحية إلى غيرها من الممارسات مثل اغتصاب الأطفال، والاغتصاب ...الخ.

وعادة يشعر الشخص الذي يضبط أو يمسك عليه أحد هذه المواقف، بالعزلة الشديدة، والخزي. ويؤدي هذا إلى عدم التخلص من آثار التحطم التي تنشأ ويخفيها في ظلمات النفس - بعيداً عن نور العلاقة مع الله ومع الآخرين، حيث لا يكون هناك أمل في المعونة أو التعزية. وتأخذ حياته

الجنسية طريقًا منفصلًا غير واقعي ومساقًا من محض خيالات. وقد وصف أحدهم الأمر بقوله: "وكأنها كانت تجربة شخص آخر وليست تجربتي". لقد بدا الأمر وكأن ذاته الشخصية تراقب سلوكه هذا من ركن الغرفة. ويشعر البعض الآخر بالموت والعدم، حيث تكون حياتهم الجنسية هي الشيء الوحيد الذي يجعلهم يشعرون بالحياة.

وفي حقيقة الأمر أن هذه المشكلة - مثلها مثل معظم صراعات ومشاكل الحدود الداخلية، فإن فقدان الحدود في هذه الناحية يجعلها ملحة إلحاحاً طاغياً ولا قبل لهم بمقاومتها. وهم لا يكتفون، ولا يشبعون، حيث تتعمق الشهوة لديهم، وتقودهم عدم قدرتهم على المقاومة، والرفض إلى اليأس وفقدان الأمل.

تعاطي الخمور وإدمانها:

يمثل إدمان المخدرات وتعاطي الخمور أوضح الأمثلة على المشاكل الخاصة بالحدود، وهما يتسببان في الانهيار والخراب لحياة المتعاطين. وتؤدي عدم القدرة على وضع الحدود في هذه الجوانب إلى انهيار الأسر والطلاق، وفقدان العمل، ومآزق مالية إلى جانب المشاكل الصحية والأمراض.

والأكثر إيلاماً هو زيادة عدد الصغار الذين يندفعون نحو تجربة تعاطي المخدرات. وإدمان المخدرات يقل بين البالغين، الذين يكون قد تكون لديهم شيء ما من التوازن النفسي وكذلك الحدود. أما الصغار الذين تكون حدودهم ضعيفة وفي مرحلة التكوين، تكون النتيجة عادة مشكلة إدمان مزمنة طيلة الحياة و تتغرس فيهم هذه العادة.

لماذا لا تفلح "مقاومتي"؟

ذكر لي أحد الشباب: "إن كل جهودي في قول "لا" للخطأ الذي أقوم به تقود إلى لا شيء. إنها تنجح جيدًا مع الآخرين لكنها تفشل معي، ففي كل مرة أحاول أن أنهي عملاً ما في الوقت المحدد، تنهار مقاومتي. ماذا أفعل؟"

"نعم ماذا تفعل؟"

قد تكون قد شعرت بالتوتر والهزيمة، وأنت تقرأ ما ذكرناه عن مناطق عدم السيطرة على النفس، وربما تكون قد وضعت يدك على مشكلة منها أو أكثر تعاني منها أنت الآخر. قد يأتي الإحساس بالإحباط نتيجة عدم امتلاكك لحدود ناضجة وصحية فيما يتعلق بهذه الجوانب الداخلية.

ما هي المشكلة؟ لماذا نفشل في مقاومة أنفسنا؟

هناك على الأقل ثلاثة أسباب لهذا:

١. **إننا أسوأ أعداء لأنفسنا**. فالتصدي لمشكلة خارجية أسهل من التعامل مع إحدى المشكلات الداخلية. فعندما نحول تركيزنا من وضع الحدود أمام الآخرين، إلى وضع الحدود أمام أنفسنا، نقوم بإحداث تغيير أساسي ورئيسي كبير في شخصيتنا. ففي النوع الأول نكون مسئولين نحو مقاومة شخص آخر، لكن في النوع الثاني نكون نحن الشخص الآخر، أي المسئولية تجاه النفس أو الذات.
فعندما تكون أمام شخص كثير الانتقاد، من النوع الذي يبحث عن خطأ ما في كل شيء وأي شيء، يمكنك وضع حدود بالنسبة لعدم تعرضك لانتقاد هذا الشخص المستمر. فيمكنك تغيير موضوع الحديث، أو مكان تواجدك معه أو حتى البعد تمامًا عنه. باختصار يمكنك البعد عن هذا الشخص. لكن كيف يكون الأمر إذا كان هذا الشخص هو أنت نفسك؟ ماذا إن كنت أنت صاحب المشكلة؟ ماذا لو قابلت العدو وجهاً لوجه (نفسك)؟

٢. **إننا نتراجع عن العلاقات التي نحتاجها على الأخص**. مثل هذه الفتاة التي جاءت طلبًا للعلاج من مشكلة عدم التحكم في الطعام. لقد كانت في الثلاثين من عمرها، وتعاني من هذه المشكلة منذ صغرها، وعندما سألتها مع من تتحدثين عن هذه المشكلة، ظهرت عليها الدهشة والارتباك وسألتني ماذا أقصد؟ فقلت لها مع من تتحدثين عن مشكلتك

عندما يفيض الأمر بك؟ وطفرت الدموع من عينيها وهي تقول: "إنك تطلب مني الكثير، هذه مشكلة خاصة جدًا. آلا يمكنني معالجة هذه المشكلة دون أن يعرف أحد؟

تكونت لدينا غريزة التراجع والانعزال عن العلاقات، منذ سقوط آدم في الخطيئة، عندما نواجه مشكلة، وعندما نكون في أشد الاحتياج للآخرين (ولنتذكر كيف أن آدم وحواء اختبأا من الله بعدما أكلا من الفاكهة المحرمة). ونحن نتراجع للداخل والانفلات لفقداننا الشعور بالأمان. الحرمان من النعمة، والشعور بالخجل والكبرياء في ذات الوقت، بدلاً من الخروج من ذواتنا عند وقوعنا في المتاعب. وتلك هي مشكلتنا. وكما يقول كاتب سفر الجامعة "لأَنَّهُ إِنْ وَقَعَ أَحَدُهُمَا يُقِيمُهُ رَفِيقُهُ. وَوَيْلٌ لِمَنْ هُوَ وَحْدَهُ إِنْ وَقَعَ إِذْ لَيْسَ ثَانٍ لِيُقِيمَهُ" (جامعة ٤: ١٠).

ويحدث مثل هذا التصرف مرة تلو الأخرى في برامجنا العلاجية. فنجد أن الأشخاص تحت العلاج يبدأون في التقرب من فريق العمل. والمرضى الآخرون ولأول مرة يبدأ هؤلاء في الإفصاح عن حاجتهم للتواصل بصعوبة مثلما تحاول الزهرة التفتح بعد انهمار المطر، ويبدأون في الشعور بالثقة والتواصل في دفء محبة الله ومحبة أبنائه

ثم تحدث بعد ذلك صعوبة لم يتوقعوها. فأحيانًا قد تزيد حدة اكتئابهم بشكل مؤقت نتيجة اكتشافهم لمواطن الجرح والألم داخلهم، وأحيانًا تطفو على السطح ذكريات أليمة. وأحيانًا يحدث داخلهم صراع قاس بينهم وبين بعض أعضاء أسرهم. فيلجأ هؤلاء الأشخاص للاختلاء في غرفهم لمعالجة هذه المشاكل، بدلاً من استدعاء هذه الآلام والمشاعر المرهقة المخيفة إلى علاقاتهم الجديدة (مع فريق العمل أو المرضى الآخرين) ويمضون ساعات عديدة أو يومًا بأكمله يقومون بكل ما في إمكانهم حتى يسيطروا على أنفسهم. و يتحدثون بإيجابية

مع أنفسهم بل ويكرهون أنفسهم على قراءة الكتب السماوية محاولين ترضية أنفسهم.

لكنهم يدركون في النهاية وفقط عندما تفشل محاولاتهم لحل هذه الأزمة بأنفسهم، حاجتهم لأن يأتوا بكل هذه الآلام الروحية وأحمالهم إلى جسد المسيح. ولا شيء يوازي رهبة وضياع وحمق الشخص المنعزل. ويحتاج مثل هذا الشخص للشعور بأمان أكيد قبل أن يخاطر بالبوح بآلامه النفسية والروحية للآخرين.

ويؤكد لنا الكتاب المقدس ذلك كما أنه لا يمنحنا أية إجابة أخرى. فالنعمة يجب أن تأتي من خارج ذواتنا حتى تفيد وتشفي. بالضبط كما أن الفرع يموت إذا انتزع من الكرمة (يوحنا ١٥: ١ - ٦). نحن لا نحصل على الحياة، ولا على الشفاء النفسي دون اللجوء إلى الله أو الآخرين. إن الله ذاته، ثم أبناؤه (شعبه) هم الوقود ومصدر الطاقة التي نستطيع بها مواجهة أية مشكلة. فنحن نحتاج إليه "الَّذِي مِنْهُ كُلُّ الْجَسَدِ مُرَكَّباً مَعاً، وَمُقْتَرِناً بِمُؤَازَرَةِ كُلِّ مَفْصِلٍ، حَسَبَ عَمَلٍ، عَلَى قِيَاسِ كُلِّ جُزْءٍ، يُحَصِّلُ نُمُوَّ الْجَسَدِ لِبُنْيَانِهِ فِي الْمَحَبَّةِ" (أفسس ٤: ١٦).

إن جسد المسيح يشفي ويساند وينمي. فمهما كانت مشكلتنا: إفراط في طعام، إدمان، جنس، وقت، أعمال، أو اللسان أو المال، لا نستطيع حلها وحدنا. لو استطعنا لفعلنا من قبل، فكلما انعزلنا وانغلقنا على مشاكلنا، زادت وطأة معاناتنا. يشبه هذا ورماً سرطانياً ينمو ليهدد الحياة في وقت قصير إذا أهمل، بالمثل تسوء المشاكل الخاصة بالحدود كلما أمعنا في الابتعاد عن الناس والانعزال.

٣. **نحاول أن نعتمد على إرادتنا الذاتية في حل مشاكلنا الخاصة بالحدود.** مثلما قال أحد الأشخاص "لقد حللت الأمر" وكان فرحاً بانتصاره على مشكلته الخاصة بالإسراف. وقد كان مؤمنًا صالحاً وقائداً في كنيسته لكنه كان مهتماً أشد الاهتمام بمشكلته

الخاصة بالإسراف، وواصل قائلا: "لقد عاهدت الله ونفسي بأنني لن أسرف بما يتخطى إمكانياتي مرة أخرى، أنه تصرف أحمق، ولكنني كنت أقوم به!".

فضلت أن أصبر وأنتظر لأرى النتيجة بدلاً من خنق فرحته بانتصاره ولم أنتظر طويلاً، فبعد أسبوع جاءني وهو يشعر بالإحباط واليأس. وأخذ يرثي لنفسه قائلاً: "لم أستطع التحكم في نفسي واشتريت معدات رياضية، ثم اشتريت مع زوجتي بعض الأثاث الجديد. أنه كان ما نحتاج إليه بالضبط، وسعره مناسب، لكن المشكلة الوحيدة هي أنه كان فوق طاقتنا المالية إنني أشعر بأنه لا أمل فيّ".

لم يكن هذا الشخص غير مأمول فيه بالفعل، لكنه تصرف التصرف الشائع بين الناس، كان يحاول أن يعتمد على ذاته في حل مشكلته، وهي إحدى صور السلوكيات الشائعة من عدم التحكم في النفس.

إن طريقة الاعتماد على الإرادة الذاتية طريقة سهلة وبسيطة مهما كانت المشكلة فما عليك سوى التوقف عن هذا السلوك أو ذاك أي نقول "لا" أو "عليك باختيار التوقف" أو "قرر أن تقول لا" أو "ألا تقوم بذلك مرة أخرى" وكلها كلمات مرتبطة بهذه الطريقة.

والمشكل في هذه الطريقة أنها تجعلنا نصنع من إرادتنا وثناً. وهو الشيء الذي لم يقصده الله لنا. بالضبط كما أن قلوبنا وأذهاننا قد شابها الاضطراب بعد السقوط. حدث نفس الشيء بالنسبة لقوة الإرادة لفعل أو اتخاذ القرارات الصحيحة. إن إرادتنا تقوى من خلال العلاقة مع الله، ونحن لا نستطيع أن نلتزم بمفردنا. فقد أخبر الله موسى أنه يقول له "فقط توقف".

إننا لو اعتمدنا فقط على إرادتنا الذاتية لضمنا فشلنا لا محالة. فنحن ننكر قوة عمل النعمة التي وعدنا بها على الصليب. فإن كانت قوة إرادتنا وبرنا الذاتي هي كل ما نحتاج إليه لنتغلب على الشر، لما احتجنا إلى المخلص (كورنثوس الأولى ١: ١٧). "لأَنَّ الْمَسِيحَ لَمْ يُرْسِلْنِي لأُعَمِّدَ بَلْ لأُبَشِّرَ

- لَا بِحِكْمَةِ كَلَامٍ لِئَلَّا يَتَعَطَّلَ صَلِيبُ الْمَسِيحِ" والحقيقة هي أن إرادتنا وبرنا الذاتي بمفرده عديم الفائدة في مواجهة الصراعات الخاصة بالحدود الشخصية "إِذاً إِنْ كُنْتُمْ قَدْ مُتُّمْ مَعَ الْمَسِيحِ عَنْ أَرْكَانِ الْعَالَمِ، فَلِمَاذَا كَأَنَّكُمْ عَائِشُونَ فِي الْعَالَمِ، تُفْرَضُ عَلَيْكُمْ فَرَائِضُ: لاَ تَمَسَّ، وَلاَ تَذُقْ، وَلاَ تَجُسَّ؟ الَّتِي هِيَ جَمِيعُهَا لِلْفَنَاءِ فِي الاسْتِعْمَالِ، حَسَبَ وَصَايَا وَتَعَالِيمِ النَّاسِ"، (كُولُوسِي ٢: ٢٠ - ٢٣).

تترجم طبعة الملك جيمس للكتاب المقدس الكلمة اليونانية "العبادة الناقلة" إلى "عبادة البر الذاتي". وبمعنى آخر فإن هذه الممارسات من التسلط على الذات والتي تبدو في سطحها روحانية لا تساعد على التخلص من عدم التحكم في النفس. فإن الجزء من الروح الذي لا يكون عليه نوع من الحدود، يصبح أكثر سوءاً تحت ضغط الإرادة ويتمرد. خاصة عندما نذكر عبارات مثل: "لن أفعل مطلقاً" أو "سوف أفعل دائمًا" فنحن نتصرف هنا برغبة عنيفة. فالإسراف في الطعام، أو سوء التصرف والبذخ في المال، أو التأخر في أداء الأعمال المفروض تأديتها أو غيرها من السلوكيات لن نقضي عليها أو نتفاداها كما لن نشفى منها هكذا دفعة واحدة أو بالضربة القاضية.

تأسيس الحدود مع نفسك

أن تعلم كيفية النضوج تجاه حدودنا والتزاماتنا ليس بالعملية السهلة. وعلى أية حال، فإن الله يريد لنا أن نتقدم وننضج في السيطرة على أنفسنا. إنه يرغب لنا في ذلك بأكثر مما نرغب لأنفسنا، فهو دائما إلى جوارنا، يشجعنا ويشددنا (تسالونيكي الأولى ٢: ١١ - ١٢). ويعتبر تطبيقنا لنموذج من قائمة الاختبار التي استخدمناها في الفصل ٨ أحد طرق بدء بناء حدود حول المناطق والسلوكيات التي فقدنا السيطرة عليها:

١. **ما هي الأعراض؟** لاحظ الثمر المدمر الذي تجنيه من عدم القدرة على السيطرة على النفس. فربما تعاني من الاكتئاب، أو التوتر، أو الانهيار، أو المخاوف الهستيرية،

ونوبات الانفعال الغاضب، أو أن تشوب الصراعات علاقاتك، أو تعاني من الوحدة والانعزال، أو حتى مشاكل في العمل أو مشاكل نفس/ جسمية.

ترتبط كل من هذه الأعراض بصعوبة في وضع الحدود على سلوكك. لذا استخدم هذه المؤشرات أو الأعراض كدليل يهديك إلى اكتشاف المشكلة التي تعاني منها تحديداً.

٢. **ما الجذور؟** حاول اكتشاف أسباب المشكلة التي تعاني منها، فإن ذلك سيساعدك على اكتشاف التناقض الذي أدى لظهورها (كيف أخطأت) والجروح التي أصبت بها أثناء نشأتك (كيف أخطأ الناس إليك)، والعلاقات التي قد تكون ساهمت في هذه المشكلة.

ومن هذه الجذور:

فقدان التدريب: لم يتعلم البعض قبول الحدود، وتحمل تبعات ما يقومون به من أفعال، أو التأني في إشباع الذات أثناء نموهم. مثلاً آلا يكونوا قد اختبروا تحمل عواقب تضييع الوقت وهم أطفال.

التعويضية الهدامة: يتعلمون الأشخاص الذين تربوا في عائلات فيها الأب أو الأم مدمن للخمور، أن سوء السلوك، أو عدم التحكم والسيطرة على النفس يؤدي إلى تحسن العلاقات. فالعائلة تنعم بسلام وتتواءم عندما يسكر الشخص المصاب بالإدمان.

الحاجة المشوهة: قد ترتبط بعض مشكلات الحدود بحاجات طبيعية موهوبة لنا، فقد خلق الله فينا الرغبة الجنسية للتكاثر و للمسرة أيضًا. فحين ينساق الشخص للعلاقات غير السوية يمتهن رغبة صالحة، لكنه لا يشعر بأنه حي إلا من خلال ممارسته لهذه العلاقات.

الخوف من العلاقات: يصبو الناس إلى أن يكونوا محبوبة، لكن تبعدهم سلوكياتهم الخارجة عن سيطرتهم (كالإفراط في الطعام، أو الإفراط في العمل مثلاً) عن الآخرين، وأحيانًا يستخدم البعض الآخر لسانه لإبعاد الآخرين عنهم.

الجوع العاطفي غير المشبع: نحتاج جميعا إلى الحب خلال السنوات الأولى من عمرنا، وإن لم نحصل على هذا الحب، نتضور جوعاً إليه لبقية حياتنا. وهذا الجوع أو الافتقاد للحب قوي جدًا حتى أننا نبحث عنه في أماكن أخرى، في الطعام مثلاً، أو في العمل، أو في العلاقات الجنسية أو في الإسراف في الإنفاق.

لو لم نجده في علاقاتنا بالآخرين.

النشأة تحت السيطرة والضغط: نشأ بعض المسيحيين الذين في بيئات متشددة لا يسمح لهم فيها باتخاذ القرارات بأنفسهم، مما يجعلهم يشعرون بالذنب عندما يحاول هؤلاء أن يتخذوا قرارات بأنفسهم. ويدفعهم هذا الشعور بالذنب للتمرد بأساليب مدمرة. مثل الإفراط في الطعام أو البذخ والإسراف وهذه عادة ما تكون رد فعل ضد التشدد والضغط.

إخفاء الجروح النفسية: يغطي الأشخاص الذين تعرضوا للجروح النفسية، كأن يكونوا قد أسئ معاملتهم وهجروا وهم أطفال، على آلامهم بالإفراط في الطعام أو الشراب، أو الإفراط الزائد في العمل. كما قد يتعاطون بعض العقاقير ليخففوا من آلامهم الحقيقية نتيجة شعورهم بأنهم غير محبوبين وغير مرغوبين ووحيدين. وتصبح عزلتهم وانطواؤهم غير محتملين إذا لم يسمح لهم باستعمال وسائل التخفي هذه.

٣. **ما هو الصراع الخاص بالحدود؟** لتنظر إلى مشكلتك المحددة سواء كانت خاصة بالطعام، النقود، الوقت، اللسان، أداء المهام، مشاكل جنسية، أو إدمان الخمور والعقاقير. إن هذه الجوانب السبعة ليست حصراً لكنها تغطي معظم أنواع المشاكل. اسأل الله حتى يعطيك الإدراك والفهم لتكتشف نوع المشكلة التي تعاني منها.

٤. **من المسئول؟** عليك عند هذه النقطة أن تأخذ الخطوة الصعبة المؤلمة وهي تحمل المسئولية تجاه السلوك الخارج

عن حدود سيطرتك. وقد يقود نمط السلوك مباشرة إلى وجود مشاكل عائلية، كالإهمال، سوء المعاملة، أو صدمة ما. أو بمعنى آخر، قد لا تكون المشكلة التي تعاني منها هي خطأك الشخصي بمفردك، ومع ذلك فهي مسئوليتك أنت بالكامل.

٥. ماذا تحتاج؟ تبوء محاولة التعامل والتصدي لمشاكل الحدود اعتمادًا على النفس، بالفشل ولا تفيد، حتى تبدأ بجدية في بناء علاقات آمنة وعلاقات ثقة مليئة بالنعمة والحقيقة مع الآخرين. فالمرء يتخبط ويفشل في الوصول إلى الاستنارة الداخلية أو القدرة على السيطرة على النفس في معزل عن المصدر الإلهي للطاقة الروحية والنفسية.

وعادة يكون إشراك الآخرين في حل المشاكل الخاصة بالإسراف في السلوكيات والتصرفات الناتجة عن عدم القدرة على السيطرة على النفس، مزعجاً ومصدر توتر لنوعية الأشخاص أصحاب أسلوب أفعلها بنفسي. فهم يفضلون مثلاً تعلم عزف إحدى الآلات الموسيقية أو مزاولة إحدى الرياضات أو إحدى المهارات اليدوية عن طريق شراء الكتب الخاصة بذلك. فهم يأملون في حل مشكلاتهم بهذه الطريقة وبسرعة.

يكمن المأزق في معاناة العديد ممن يعانون من مشكلات الحدود النفسية من العزلة الشديدة بعيداً عن العلاقات العميقة. فهم يعتقدون بوجوب التراجع حتى يتعلموا كيف يتواصلون مع الآخرين. فالتواصل مع الآخرين مضيعة للوقت، وفيه مخاطرة كما أنه عملية مؤلمة!. فإيجاد الأشخاص المناسبين، أو الجماعة المناسبة أمر غير سهل. لكن حتى بعد التواصل والانخراط مع الآخرين، يكون اعترافهم بحاجتهم للآخرين أكثر صعوبة.

وعادة يسقط هؤلاء الأشخاص ثانية في دوامة التفكير وأسلوب الاعتماد على الإرادة الذاتية، ذلك لأنهم وببساطة يعتقدون أنها الأسرع والأقل مخاطرة. و يقولون عادة: "إن العلاقات ليست ما أحتاج إليه، فأنا أعاني من عدم القدرة على التحكم في تصرفاتي وما أحتاج إليه هو

التخلص من الألم". فيندفعون نحو طريق توصلهم إلى نهاية مسدودة، في حين نستطيع أن نتفهم معضلتهم- و عامة يؤدي التخلص الشكلي من الألم - أي محاولة القيام بحل المشكلة عن طريق علاج الأعراض فقط - إلى ظهور المزيد من أعراض المشكلة. يصف المسيح هذه العملية في أحد الأمثال قائلا:

مَتَى خَرَجَ الرُّوحُ النَّجِسُ مِنَ الإِنْسَانِ يَجْتَازُ فِي أَمَاكِنَ لَيْسَ فِيهَا مَاءٌ يَطْلُبُ رَاحَةً وَإِذْ لاَ يَجِدُ يَقُولُ: أَرْجِعُ إِلَى بَيْتِي الَّذِي خَرَجْتُ مِنْهُ فَيَأْتِي وَيَجِدُهُ مَكْنُوساً مُزَيَّناً. (لوقا ١١: ٢٤ - ٢٦)

يحاول الشرير السكن في المناطق الخاوية في أرواحنا. ونستطيع مقاومة هجمات ورغبات الشيطان فقط عندما تمتلئ نفوسنا بمحبة الله والآخرين، لكن الانعزال يؤدي حتماً إلى الهشاشة الروحية حتى وإن بدت حياتنا على ما يرام. فإن المشاركة ليست مجرد ميزة اختيارية أو رفاهية، لكنها حاجة ملحة ومسألة حياة أو موت روحيًا ونفسيًا.

٦. **كيف أبدأ؟** ما أن تستطيع تحديد المشكلة التي تعاني منها وتعيها، حتى تستطيع أن تفعل شيئًا حيالها. وإليك بعض الطرق لتبدأ في وضع الحدود أمام نفسك.

حدد احتياجك الحقيقي. عادة ما تكون المشكلة الظاهرية عرضاً لأخرى أكثر عمقاً، بمعنى تغطية لاحتياج آخر أكثر عمقاً. لذا، عليك تحديد الاحتياج الأساسي والتعامل معه قبل أن تبدأ في التعامل مع المشكلة الظاهرة. فمثلاً؛ الذين يأكلون الطعام كنوع من التعزية، قد يكتشفون أن اندفاعهم نحو تناول الطعام وسيلة يؤمنون بها ابتعادهم عن العلاقات الرومانسية والجنسية الحميمة. فخوفهم من أن يواجهوا هذه الأعباء النفسية يتسبب في استعمال الطعام كعائق أوحد أمامهم. وعندما تصبح حدودهم الداخلية ثابتة وواضحة أمام الجنس الآخر، يقلعون عن عادة التهام الطعام المدمرة. ويتعلمون أن يبحثوا عن المعونة لحل المشكلة الأساسية وليس المشكلة العرضية.

اسمح لنفسك بالفشل. لا يضمن وصولك إلى احتياجك الحقيقي اختفاء تصرفك الخارج عن حدود سيطرتك (مشكلتك). حيث يشعر بالإحباط العديد ممن وصلوا لأساس المشكلة خلف ما يقومون به من تصرفات غير محكومة، لأن المشكلة تظل قائمة. لاعتقادهم بأنه بمجرد اشتراكهم في مجموعة مساندة في الكنيسة مثلاً، سوف تزول المشكلة.

لا، إن استمرار التصرفات والأنماط غير السوية والهدّامة دليل على تطهير الله لنفوسنا وإنضاجنا وإعدادنا للأبدية. فنحن نحتاج للممارسة حتى نتعلم. وبنفس الطريقة التي نتعلم بها كيف نقود سيارة أو السباحة أو لغة جديدة، نحتاج لتعلم كيف نبني حدودنا.

كما نحتاج إلى احتواء فشلنا بدلاً من محاولة تجنبه. فالذين يعيشون حياتهم محاولين تجنب الفشل، يتجنبون النضوج، فنحن ننجذب إلى المسيح لأنه "تَعَلَّمَ الطاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ" (عبرانيين ٥: ٨). ينجذب الأشخاص الذين يَنمون نحو الذين يحملون ندوب المعارك، وتجاعيد القلق، وعلامات الدموع على وجوههم و يمكن الوثوق في المشورة الآتية منهم، أكثر من الوجوه النضرة الخالية من آثار المعارك مع الفشل - أي الذين لم يكن لهم حياة فعلية.

استمع إلى تعليقات الآخرين. تحتاج إلى الاستماع للآخرين الذين سيهتمون بك من واقع خبراتهم التي مروا بها عندما تفشل في وضع الحدود على بعض تصرفاتك الهدامة. لأن بامكانهم إمدادك بالمعونة والرؤية والمساندة لأننا في كثير من الأحيان لا نعي فشلنا أو لا نفهم حقيقة ومدى الضرر الذي يسببه لنا ولحياتنا فقداننا للحدود الصحيحة في تصرفاتنا.

كان يعاني هذا الشخص مثلاً، من وقت عصيب ولا يستطيع أن يرد الأموال التي اقترضها من الآخرين في أوقاتها. لم يكن مفلساً ولا أنانيًا، لكنه كان يعاني من النسيان - وكان لديه وعي قليل بعدم الارتياح

الذي يسببه للآخرين الذين يقرضونه.
وفي إحدى الأمسيات جاء إلى مكتبه أحد الأصدقاء الذين أقرضوه مبلغاً منذ عدة شهور وقال له "لقد سألتك عدة مرات عن المبلغ الذي اقترضته. ولم أسمع شيئًا منك! أنا لا أعتقد أنك تتجاهلني عن عمد. لكني في نفس الوقت أود أن أقول لك أن نسيانك للأمر يضايقني. وكان عليّ أن ألغي رحلة اعتزمت القيام بها بسبب النقود. إن نسيانك يؤلمني ويؤذي علاقاتنا".
بهت هذا الشخص فلم تكن لديه أدنى فكرة، إن شيئًا صغيرًا مثل هذا بالنسبة له قد يعني الكثير بالنسبة لصديقه. و شعر بالندم على ما سببه من خسارة لصديقه وكتب له شيكًا على الفور.
لقد ساعده هذا الصديق بدونٍ إدانة وبدون تأنيب ولوم على أن يصبح أكثر وعياً بمشكلته. لقد استغل الصديق التعاطف الذي شعر به هذا الشخص تجاهه كصديق مقرب. وكان الندم الداخلي الحقيقي لتسببه في ضيقٍ صديقه دافعا قويا له ليصبح أكثر مسئولية والتزاماً. فعندما يشعرنا الآخرون ممن حولنا بالنقص الذي نعاني منه في حدودنا والذي يتسبب في إيذائهم يكون الحب دافعهم لا الخوف.
إن جماعات المساندة التي تعتمد على التعليم الكتابي، والتي تمد الشخص بالعطف والمرجعية الواضحة الصافية، تجعل الناس يحافظون على التزامهم ومسئوليتهم عندما يرون النتائج التي تتسبب فيها أفعالهم على الآخرين. فعندما يخبر الواحد الآخر: "إن تصرفك الخارج عن حد يجعلني أود في الابتعاد عنك. فأنا لا أشعر بالثقة فيك عندما تتصرف بهذا الشكل". لا يتعرض الشخص الذي أساء التصرف هنا للتوبيخ أو الإدانة، لكنه يسمع الحقيقة في محبة من رفيق. فإنه يستمع لكيفية إيذائه لمن يحبهم بتصرفاته. فيبني هذا النوع من المواجهة أخلاقيات على أساس من التعاطف والود والسيطرة

على النفس والمبنية أيضا على أساس المحبة.

رحب بالعواقب كمُعلم. يعتبر تعلمنا عن الزرع والحصاد شيئًا مفيدًا. فهو يعلمنا أننا نعاني من الخسارة حين لا نتحمل المسئولية. فالذين يعانون من الإفراط في تناول الطعام لديهم صعوبات طبية واجتماعية، ويعاني المسرفون من الإفلاس. ولا يلحق الشخص الذي يعاني من التأخير المزمن بالقطارات أو الطائرات أو الاجتماعات المهمة كما أنه يفقد العديد من الصداقات. ويواجه الشخص المتقاعس عن الأعمال الموكولة إليه فقدان الترقيات والمكافآت وهكذا.

نحتاج للالتحاق بمدرسة الرب لتعلم المعاناة بسبب عدم تحملنا لمسئوليتنا. فليس علينا احتضان كل أنواع المشقات. لكن يصبح الألم معلمنا عندما يتسبب فقداننا للمحبة أو عدم تحملنا المسئولية في هذه المعاناة.

تعتبر عملية تعلم كيفية تنمية حدود شخصية أفضل وأقوى، عملية تنظيمية، فأولاً يجب أن نواجه بتصرفاتنا الهدامة من الآخرين، وبعدها نتحمل العواقب إن لم نستمع لما يقال لنا ونعيه. كما يجب أن يلي الفعل القول ويعطينا الفرصة لنتعلم سلبياتنا الهدامة قبل أن تدمرنا.

إن الله لا يتمجد في معاناتنا وتجاربنا. فهو يتألم كما يتألم قلب الأب المحب عندما يرى أولاده يتألمون. إن الله يريد أن يجنبنا الألم. ولكن عندما لا نتعلم من كلماته ومما نعرفه من الآخرين، فإن تحمل التبعات ودخول التجارب يصبح الطريق الوحيد للابتعاد عن المزيد من الخسارة والجرح. إن الله مثل والد المراهق الذي يحذره من أن تناول الخمور سيعرضه للحرمان من ميزة قيادة السيارة. فيأتي التحذير أولاً: "توقف عن الشراب. لأن ذلك سيجر عليك عواقب وخيمة". وبعدها إن لم تستمع، يأتي الحرمان من ميزة ما. فيمنع حدوث هذه العاقبة المؤلمة حدوث

مأساة أكبر: حادث تصادم بسبب الثمالة.

أحط نفسك بأناس محبين ومساندين. مارس علاقة قوية مع محيطك الذي يساندك عندما تستمع لرأي أو تأنيب وتعاني من نتائج تصرفك. فإن المصاعب أكبر مما تستطيع تحملها بمفردك. إنك تحتاج لمن يحبك ويساندك، لكنه لن ينقذك.

وعمومًا، يقع أصدقاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الحدود الشخصية في خطأ أو اثنين:

١. **يصبحون منتقدين وأبويين.** فعندما يفشل الشخص يتبنى موقف "لقد قلت لك" أو يقولون أشياء من قبيل "والآن ماذا تعلمت من تجربتك؟" فيدفع هذا الأسلوب الإنسان للجوء إلى مكان آخر بحثاً عن صديق (فلا أحد يحتاج لمزيد من الآباء أو الأمهات). أو يتجنب النقد ببساطة، بدلاً من أن يتعلم من التبعات "أَيُّهَا الإِخْوَةُ، إِنِ انْسَبَقَ إِنْسَانٌ فَأُخِذَ فِي زَلَّةٍ مَا، فَأَصْلِحُوا أَنْتُمُ الرُّوحَانِيِّينَ مِثْلَ هذَا بِرُوحِ الْوَدَاعَةِ، نَاظِرًا إِلَى نَفْسِكَ لِئَلاَّ تُجَرَّبَ أَنْتَ أَيْضًا" (غلاطية ٦: ١).

استبدل هذا التسلط الأبوي بالالتزام الرقيق أو التفهم الذي يعين.

٢. **يُصبحون منقذين.** يستسلمون لقوة حماستهم لإنقاذ الشخص من المعاناة. فيطلبون مثلاً رئيسه في العمل ويقولون أن صديقهم كان مريضاً بينما كان مخموراً. أو يقرضونه المزيد من المال عندما لا يجب فعل ذلك. أو يؤجلون وجبة العشاء كلية حتى يحضر الشخص المعتاد التأخير، بدلاً من البدء في تناول الطعام.

فإنقاذ شخص ما على هذا النحو لا يعني الحب. فمحبة الله تجعلنا نختبر تبعاتنا. لا يأمل المنقذون بمثل هذه الأفعال أن يصلحوا من شأن من يحبونه. بل يأملون في السيطرة على تصرفه.

من الأفضل بكثير أن نكون متعاطفين، ولا نكون ملجأ للاستكانة. فمثلاً نقول: "إنني بالفعل آسف لأنك فقدت وظيفة أخرى هذا العام، لكني لن أقرضك المزيد حتى

تدفع ما اقترضته من قبل. وعلى كل حال إنني موجود إن أحببت أن تتحدث معي وأنا أساندك". سوف يظهر هذا الأسلوب وهذا المدخل للآخر مدى جديتك بالنسبة لبناء هذا الشخص وتنميته لحدوده الشخصية. وسوف يقدر الشخص المخلص هذا الأسلوب ويتقبل عرضك بالمساندة. أما الشخص المحب للسيطرة فسوف يغضب ويحنق ويبحث سريعاً عن محاولة أسهل بعيداً عنك.

تعتبر النقاط الخمس السابقة لتنمية وبناء الحدود الشخصية متكاملة العناصر. فعندما تتعامل مع احتياجك الحقيقي، وتعاني الفشل، وتستمع لتأنيب المحبة، وتتحمل وتعاني من التبعات وتعيها، يتكون لديك حدود داخلية أكثر صلابة في كل مرة. وعندما تضع عينك على الهدف مع مساندة أشخاص مناسبين سيتكون داخلك شعور بالسيطرة والتحكم في نفسك ويصبح هذا السلوك فعلياً جزءًا لا يتجزأ من شخصيتك على مدى الحياة.

إذا كنت ضحية

يعتبر تأسيس الحدود لنفسك أمرًا صعبًا دائمًا. وتزداد الصعوبة بشكل خاص إذا كنت قد تعرضت لانتهاك حدودك أثناء طفولتك. ولا يستطيع الشخص الذي لم يتعرض لنفس التجربة فهم حقيقة ما يمر به الأشخاص الذين يعانون من هذا الأمر. فهذا النوع من الجروح على وجه الخصوص يسبب آثاراً روحية ونفسية وجروحاً قاسية.

الضحية هو الشخص الذي يتعرض لاستغلال أو عدوان شخص آخر، وهو في حالة لا تمكنه من الدفاع عن نفسه. وتكون بعض أنواع العدوان معنوية والبعض جسدياً، والبعض اعتداءات جنسية، والبعض الأخر ممارسات شيطانية. لكنها جميعاً تتسبب في إصابات بالغة الخطورة لبناء الشخصية عند الطفل، الذي ينمو إلى شخص بالغ يعاني من اضطرابات روحية ونفسية واجتماعية وعامة يتكون في كل حالة منها ثلاثة عوامل تبقى دائمًا هي: العجز النفسي، الجرح، الاستغلال أو العدوان.

تتمثل بعض نتائج الوقوع كضحية فيما يلي:

- الاكتئاب
- الاضطرابات القهرية
- الاضطرابات الدافعية
- الانعزالية
- فقدان الثقة بالآخرين
- عدم القدرة على بناء العلاقات الحميمة
- عدم القدرة على وضع الحدود
- عدم القدرة على الحكم في العلاقات
- استمرار قبول الاستقلال والعدوان في العلاقات
- شعور عميق بالانحراف
- الخجل
- الشعور بالذنب
- الفوضوية
- فقدان معنى الحياة وهدفها
- رعب غير مبرر ونوبات هستيرية
- مخاوف قهرية (هستيرية)
- نوبات غضب هستيري
- التفكير أو الرغبة في الانتحار

يترك الاستغلال أو العدوان لدى الطفل ضحيته آثاراً تستمر طويلاً كما تصبح أوسع تأثيراً في حياته كبالغ. ويكون العلاج صعبًا بسبب تعرض عملية نموه لآثار هذا التدمير الذي حدث - ويعتبر فقدان الضحية للشعور بالثقة أحد أهم الإصابات الأساسية التي تحدث. فالثقة تعني القدرة على الثقة بالنفس وبالآخرين وقت الاحتياج، وهي حاجة أو احتياج أساسي للحياة النفسية والروحية. فنحن نحتاج لقدرتنا على الثقة حتى نرى الواقع بطريقة صحيحة وحتى نسمح لأشخاص معينين بالاهتمام بنا.

تقوم القدرة على الثقة بالنفس على أساس خبرتنا بالآخرين ومدى جدارتهم بالثقة. فالناس "كَشَجَرَةٍ مَغْرُوسَةٍ عِنْدَ مَجَارِي الْمِيَاهِ" (مزمور ١: ٣). يشعرون بالثبات بسبب تدفق المحَبَّة مِنَ الله ومن الآخرين في حياتهم.

يفقد الضحية عادة الثقة لأن المعتدي يكون شخصًا معروفًا لديه وهو طفل، شخص كان مهمًا لديه. وعندها تصبح العلاقة مصدر جرح وتدمير له فيكسر لديه الشعور بالثقة.

يمثل الشعور العميق والمتوطن بالانحراف والخطيئة والقذارة أو الخجل شكلاً آخر للضرر والجرح بسبب الوقوع كضحية، مهما كان شعور الآخرين وتأكيداتهم ومحبتهم. فالضحية يكون مقتنعاً تمامًا بأنه ليس هناك أي خير داخله. وذلك بسبب قسوة ما يعانيه من جروح. ويكون لدى الكثير من الضحايا حدود مائعة غير محكمة. ويتحملون شرور الآخرين ويبدأون في الاعتقاد بأن الطريقة التي عوملوا بها هي الطريقة المثلى اللائقة بهم. ويظن الكثيرون أنهم سيئون أو أشرار لكثرة ما وجه إليهم من هذه الأقوال والصفات لآلاف المرات، فلابد وأنها حقيقية.

الحدود كمعونة ومساندة للضحية

يمكن أن يكون ما ذكرناه في هذا الكتاب عن كيفية عمل الحدود، ذا عون كبير في تحريك الضحايا نحو الشفاء. وعلى أي حال تكمن الطبيعة الملحة والقاسية للاحتياج في أن الضحية لن يكون قادرًا على وضع الحدود بدون مساعدة من المتخصصين. ونحن ننصح ضحايا إساءة المعاملة والامتهان بشدة لأن يبحثوا عن أخصائي يستطيع إرشادهم حتى يؤسسوا ويستخدموا الحدود المناسبة.

١٣

الحدود والله[١]

يعتقد بعض الناس عندما يقرأون الكتاب المقدس، أنه كتاب للقوانين والقواعد "افعل ولا تفعل". وعندما يقرأه البعض الآخر يجدونه كفلسفة للحياة، ومبادئ للحكمة. ويراه البعض الآخر ككتاب للأساطير والقصص عن طبيعة ومعضلة الوجود البشري.

وبالتأكيد، يحتوي الكتاب المقدس على نواميس، ومبادئ، وقصص تشرح وتُفسّر ماذا يعني الوجود على الأرض. لكنه بالنسبة لنا كتاب حي عن العلاقة - علاقة الله بالإنسان، وعلاقة الإنسان بالله، وعلاقة البشر بعضهم ببعض. إنه يتحدث عن الإله الذي خلق العالم، ووضع الإنسان به. وعن البشر الذين فقدوا الصلة بالله، الذي استمر في محاولة علاج هذه العلاقة. إنه كتاب الله الملك الذي يسيطر بشكل كامل على العالم وسوف يمتلكه للأبد، وأيضًا عن المخلص الذي يبحث عن وينقذ ويشفي أحباءه الضائعين ومن هم تحت نير القيود.

فعندما سأل ناموسي المسيح عن الوصية الأعظم في الناموس قال له: "فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «تُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ. هذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الأُولَى وَالْعُظْمَى. وَالثَّانِيَةُ مِثْلُهَا: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ. بِهَاتَيْنِ الْوَصِيَّتَيْنِ يَتَعَلَّقُ النَّامُوسُ كُلُّهُ وَالأَنْبِيَاءُ" (متى

٢٢: ٣٧ - ٤٠). يوصل لنا الكتاب بأكمله رسالة الحب "حب الله وحب قريبك كنفسك".

لكن كيف نقوم بهذا؟ توجد العديد من الفقرات بالكتاب المقدس لتوضح لنا هذا ! فأن نحب الله أو الآخرين أمر صعب. وتمثل مشكلات الحدود أحد أسباب هذه الصعوبة لأنها مشاكل جوهرية تخص المسئولية. فنحن لا نعرف من مسئول عن ماذا وأين تنتهي حدودنا وتبدأ حدود شخص آخر و أين حدود الله وأين حدودنا (ما هي مسئولية الله، وما هي مسئوليتنا). و يوضح لنا الإنجيل هذه الحدود فنبدأ في إدراك أدوارنا ومسئوليتنا في عمل النعمة والمحبة.

احترام الحدود

لدينا جميعاً حدود شخصية، خطوط ملكية شخصية، في علاقتنا مع الله. لقد نظم الله العالم بحيث نحترم هذه الحدود. إن الله يحترمنا وعلينا أن نحترمه.

الله يحترم حدودنا من عدة نواحي. **أولاً**: يترك لنا الأعمال التي لا يمكن أن يقوم بها أحد سوانا. و يسمح لنا باختبار آلام نتائج ما نقوم به وما نفعله من تصرفات حتى نتغير. ولا يريد لنا أن نهلك ولا يتلذذ بتدميرنا (بطرس الثانية ٣: ٩؛ حزقيال ١٨: ٢٣). لكنه يريدنا أن نتغير لما فيه صالحنا ومن أجل مجده. و يؤلمه بعمق عدم نضوجنا وتغيرنا. لكن في نفس الوقت لا يجنبنا التجربة. فهو يريد لنا أن نخوضها من أجل خيرنا. كما أن الله لن يغتصب رغبتنا في أن نترك وشأننا، بالرغم من أنه يتطلع لعودتنا إليه.

ثانيًا: يحترم الله رفضنا. فهو لا يحاول أن يسيطر علينا أو يضايقنا. وسمح لنا أن نقول لا ونسلك في اختيارنا. دعونا نتذكر مثل الابن الضال، أو قصة الحاكم الغني الشاب، أو قصة يشوع وشعبه. في كل هذه الأمثلة، ويمنحنا الله الاختيار ويسمح لصاحب الشأن بأخذ القرار. وعندما يرفضه الناس فهو يسمح لهم لكنه يستمر على محبته لهم. إنه إله معطاء. ومن عطاياه القدرة على الاختيار. لكنه

وكمعطي حقيقي يسمح لنا باختبار نتائج اختياراتنا. إن الله يحترم الحدود.

والبعض ليس في مثل أمانة هذه الشخوص الكتابية. فالابن الذي ضل كان صريحًا وأميناً حين قال: "مَا أُرِيدُ. وَلكِنَّهُ نَدِمَ أَخِيراً وَمَضَى. وَجَاءَ إِلَى الثَّانِي وَقَالَ كَذلِكَ. فَأَجَابَ: هَا أَنَا يَا سَيِّدُ. وَلَمْ يَمْضِ." (متى ٢١: ٢٨ - ٣١). نحن نقبل لكننا نتصرف برفض، والله يحب الصدق والأمانة: "أَنْ لاَ تَنْذُرَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَنْذُرَ وَلاَ تَفِيَ" (جا ٥: ٥). وسيكون الأفضل لنا إن قلنا "لا" أو رفضنا بأمانة عندما يسألنا الله. لأن الخطوة التالية ستكون التوبة. فالرفض الأمين سيقودنا لاكتشاف مدى الضرر والدمار من وراء رفضنا لإرادة الله، كما سيقودنا إلى عطش وجوع حقيقيين للصلاح.

كان "جيري" عضو مجموعة دعم التي أقودها. وكان يخون زوجته، وواصل إعلانه للندم والأسف على ذلك وأنه حقيقة لا يريد أن يكون زانياً. وأنه يريد أن يطيع الله. لكن على الرغم من كثرة ترديده لهذا القول إلا أنه لم يتغير ولم يتوقف عن الخيانة. لقد كان يريد أن تصدق رغبته في التغير، دون أن يفعل شيئًا من أجل هذا التغير.

وعندما مللت سماع ما يقوله عن رغبته في التغير، اقترحت عليه أن يقر أمام الله، وأمام مجموعته بالحقيقة، وهي أنه لا يريد أن يتغير وأنه يستمتع بعلاقاته وأن رغبته الحقيقية هي ابتعاد الله ووصاياه عنه.

صُدِم "جيري" من هذا التصريح مني، لكنه بدأ بالتدريج في رؤية حقيقة ما قلت له. وأخيرًا أقر بحقيقة فقدانه لمحبة الله وأنه يريد أن ينغمس فيما يقوم به. أرعبه هذا الاعتراف في البداية، لكن بدأ شئ ما يحدث داخله، جعله يبدأ في التخلي عن نظرته الزائفة إلى نفسه كشخص مسيحي يهتم بالقداسة. وجعلته هذه الحقيقة يشعر بارتياح أكثر من ارتياحه لأكاذيبه.

بدأ يندم على نفسه في أمانة النعمة، التي سمحت له برؤية نفسه على حقيقتها. وبدأ يرى الفراغ الذي يسكن روحه.

ولم يعد يحب نفسه عندما وعى تمامًا حقيقته وبدأ يشعر بحزن روحي من النوع الذي يقود إلى التوبة فبدأ يتغير. فأخبر عشيقته أنه سوف يتوقف عن علاقاتهما وقطع عهداً جديداً مع زوجته. وكان صادقاً هذه المرة في حين واظب على عدم فعل ذلك لسنوات عديدة. فقد سيطر أخيرًا على قدرته على رفض السوء بمعونة الرب بصدق وأمانة، فقط عند تسليم الأمر ليد الله يحدث التغيير.

لن نستطيع إمتلاك حدودنا مع الله، ولن نستطيع تغييرها أبدًا قبل أن نسمح له بالعمل فينا. وفي حدودنا التي كنا نخفيها ولا نكشف له عنها. فنحن نحتاج أن نكتشفها، ثم نكشفها أمام الله بصدق وأمانة، عندها نستطيع بمساندة ومعونة الله أن نواجه المشكلة.

الغضب

هناك مساحة في عمق أمانتنا وإدراكنا الصحيح لحقيقة أنفسنا للتعبير عن غضبنا تجاه الله. انغلق العديد من الأشخاص الذين ابتعدوا وانقطعت علاقتهم بالله نفسيًا وشعورياً بسبب شعورهم بعدم الأمان في التعبير أمام الله عن مدى حزنهم أو غضبهم منه. كما أنهم لا يستطيعون التواصل مع مشاعر المحبة الآتية من الله حتى يعبروا عن هذا الغضب فتنكشف لهم مشاعر المحبة هذه.

أراد أيوب أن يعبر عن غضبه وخيبته كاملة تجاه الله (أيوب ١٣: ٣). لكنه قبل أن يفعل هذا، كان عليه أن يتأكد من شيئين، فقد أراد أن يتأكد من أن الله سوف يرفع يمين عقابه عنه أولاً، وثانيًا أن يبدأ في التواصل والحوار مع الله (أيوب ٢١). لقد أدرك أيوب أنه لو كان آمناً في علاقته مع الله لأمكنه أن يعبر له عن حقيقة ما يشعر به.

نخشى عادةً أن نكون صرحاء أو أمناء لأننا لا نشعر بالأمان حتى نعبر بصدق عن أنفسنا في علاقاتنا بالآخرين. لكن كما حدث مع أيوب، فإننا نخشى العلاقة نفسها و في ذات الوقت نخشى أن نبتعد عنها، لأن الناس إما أن تهجرنا أو تهاجمنا إذا صرحنا لهم بحقيقة مشاعرنا.

لكن دعنا نرتاح في أمان وثقة لأن الله يريد ويأمل أن نصرح له بالحقيقة التي في "دواخلنا" (مزمور ٥١: ٦)، إن الله يبحث عن هؤلاء الذين يدخلون معه في علاقة حقيقية (يوحنا ٤: ٢٣ - ٢٤). فالله يرغب أن يسمع منا كل شيء مهما رأيناه سيئًا. فعندما ندرك ما هو في نطاق حدودنا، و نظهره إلى النور، عندها يستطيع الله أن يغيره بفيض محبته لنا.

احترام حدود الله

يتوقع الله أن نحترم حدوده كما يفعل هو معنا. فهو يمارس حقه وحريته عندما يصنع مشيئته معنا أو يرفض لنا شيئًا ما. ويجب علينا أن نحترم حريته إذا أردنا أن نقيم علاقة حقيقية معه. ونحن نجرب هذه الحرية عندما نقيده بطلبنا أن يصنع لنا طلبًا ما "يجب أن يفعل هذا أو ذاك". ولا نسمح له بممارسة حريته، التي هي حق له، عندما نتذمر ونغضب لأنه لم يحقق لنا طلبًا.

تعتبر مشكلة الحرية المعضلة الحقيقية في العلاقات البشرية. فنحن نطلق على بعضهم أشرارا لأنهم لا يصنعون ما نريد منهم. ونديهم لكونهم تصرفوا حسب حقوقهم وحسب ما تمليه عليه رغباتهم. ونمنع محبتنا عنهم عندما يفعلون ما يشعرون بأنه الأفضل لهم، لكنه في نفس الوقت ليس ما نريد منهم. ونقوم بنفس الشيء مع الله. فنعتقد أننا محبوبون من الله بحسب ما ينفذ لنا من رغبات. فكيف سيكون شعورك إذا طلب منك شخص ما طلبًا دون أن يعطيك حق الاختيار الحر؟ إن هذا التصرف الطفولي غير الناضج يدفع الكثيرين لعدم الرضا والتذمر منه بنفس الطريقة التي يرضون بها عن الآخرين في حياتهم. إنهم يكرهون حرية الآخرين وينكرونها.

إن الله حر ومنفصل الإرادة عنا. وعندما يفعل شيئًا لأجلنا فإنه يفعله انطلاقًا من كامل اختياره، وليس تحت "التزام أو إجبار" أو تحت أي ذنب ولا من واقع قدرتنا على تملك إرادته. إننا نستطيع أن نرتاح في فيض حبه

النقي، فليس لديه أي هدف خفيٍ وراء ما يفعله من أجلنا. إن حريته الكاملة فقط هي التي تُطلق محبته.

جرت الكثير من الشخصيات في الكتاب المقدس نحو حرية الله وتعلمت أن تعيها وتقبلها. فإن قبول حرية الله مع احترام حدوده يقوي العلاقة معه. لقد قبل أيوب أخيرًا حرية الله في اختيار عدم إنقاذه من محنته عندما طلب، فعبر أيوب عن غضبه وتذمره أمام الله فكافأه الله على أمانته. لكن لم يدن أيوب الله في نفسه. ففي كل شكواه لم ينته بإنهاء علاقته مع الله. فلم يكن يفهم قصد الله لكنه تقبله كما هو ولم يتراجع عن محبته له، حتى عندما كان في قمة غضبه منه. وهذه هي العلاقة الحقة مع الله.

و قبل بولس حدود الله على نفس المنوال. فخضع لسلطان الله عندما خطط لرحلات لم تنجح وكم صلى طالباً من الرب أن يشفيه من داء ما كان يعاني منه لكن لم يستجب الله لتضرعه بالطريقة التي أرادها وقال له: "لا، ليس على أن أحبك على النحو الذي تطلبه فأنا أختار أن أمنحك محبتي عن طريق حضوري الدائم معك" لم يقاطع بولس الله أو ابتعد عنه عندما استخدم هذا الحد تجاهه.لقد "تَعَلَّمَ الطَّاعَةَ مِمَّا تَأَلَّمَ بِهِ" (عبرانيين ٥: ٨). و سأل المسيح الآب في بستان جَثسَيمَاني أن يجيز عنه كأس الآلام، لكن الله لم يقبل، و قال: لا وقبل المسيح مشيئة الآب وخضع له وهكذا "وَإِذْ كُمِّلَ صَارَ لِجَمِيعِ الَّذِينَ يُطِيعُونَهُ سَبَبَ خَلاَصٍ أَبَدِيٍّ" (عبرانيين ٥: ٩). فلو لم يقبل المسيح إرادة (حدود) الآب ورفضها، لكنا ضعنا جميعاً. ونحن نريد أن يحترم الآخرون حدودنا بنفس الطريقة. إن الله يريد أن نحترم حدوده و لا يريدنا أن ندينه عندما يختار. فنحن لا نسعد بمحاولات استغلالنا أو السيطرة علينا من الآخرين من خلال الشعور بالذنب، والله لا يريد هذا أيضًا.

"أنا بكل احترام لا أوافق"

لا يريدنا الله أن نكون سلبيين في علاقاتنا به. وأحيانًا يغير الله مقاصده من خلال التحاور معه، فنحن يمكن أن نؤثر عليه لأن علاقاتنا به علاقة حقيقية ومتبادلة بنفس

الطراز الذي كانت عليه علاقة إبراهيم بالله (تكوين ١٠: ١٠ - ٣٣). لقد قال الله إنه سيدمر سدوم، لكن إبراهيم ترجاه ألا يفعل إذا وجد عشرة رجال صالحين بها فوافق الله على هذا.

يتجاوب الله معنا عندما نعلن ونصّرح بمشاعرنا ورغباتنا. لكننا عادة لا نفكر بهذه الطريقة في الله. بالرغم من وضوح الكتاب المقدس في هذا الأمر حيث يقول الله "إذا كان الأمر يهمكم إلى هذا الحد، إذاً فهو مقبول لدي". و تعتبر استطاعتنا التأثير في الله أحد أهم الأمور التي يمكن أن نتعلمها من الكتاب المقدس. وإلا فإن علاقاتنا به ليست علاقة حقيقية حية "هَلُمَّ نَتَحَاجَجْ يَقُولُ الرَّبُّ. إِنْ كَانَتْ خَطَايَاكُمْ كَالْقِرْمِزِ تَبْيَضُّ كَالثَّلْجِ. إِنْ كَانَتْ حَمْرَاءَ كَالدُّودِيِّ تَصِيرُ كَالصُّوفِ" (إشعياء ١: ١٨). وكأب حقيقي وكصديق حق يقول الرب" دعوني أستمع لفكركم وسوف أهتم به، فأنا أهتم بما تهتمون به. فربما استطعتم أن تقنعوني.

دعنا نتدبر المثل الذي أعطاه المسيح عن الصلاة في مثل القاضي والأرملة، فقد غير القاضي فكره بسبب إلحاح المرأة وإزعاجها له وحكم لها بالعدل، وهو الذي لم يكن يخاف الله أو يكترث لإنسان و كان يرفض أن يعطيها حقها التي كانت تطالب به. (لوقا ١٨: ١ - ٨). وقد أخبرهم المسيح بهذا المثل حتى "يَنْبَغِي أَنْ يُصَلَّى كُلَّ حِينٍ وَلاَ يُمَلَّ" (لوقا ١٨ : ١). و نجد في قصة أخرى ضمان إجابة الجار الذي يلح في طلب الخبز لطلبه بسبب لجاجته في السؤال (لوقا ١١: ٥ - ٩). وقد شفى المسيح بعض الناس بعدما أصروا على طلب الشفاء.

إن الله يريد منا أن نحترم حدوده، وألا نمنع أو نتوقف عن محبتنا له عندما يرفض لنا شيئًا. وهو ليس ضد أن نحاول أن ندفعه أن يغير مشيئته أو قصده تجاهنا. الواقع أنه يريد أن نطلب بلجاجة. وأحيانًا يقول: "انظروا" حتى يرى مدى تمسكنا بشيء ما. وفي أحيان أخرى يبدو لنا أنه يغير فكره كنتيجة لعلاقاتنا معه. لكن في كل الأحوال نحترم إرادته ونبقى في العلاقة معه.

احترام الله

يعتبر احترام حدود الله، واحترامه لحدودنا، مثلاً ونموذجًا لما يجب أن نكون عليه من احترام ما لنا.

إن الله أعظم مسئول. فإن تسبب أحد في أي ألم له، يأخذ الله مسئوليته تجاه هذا. وإذا استمررنا في هذا العدوان فإنه ليس محباً لإيذاء ذاته وبالتالي سيقوم بالدفاع عن نفسه. و نحن لا نأمل في تحمل تبعات انتهاك حدود الله لأجل خيرنا.

يوضح لنا مثل وليمة العرس كيف يقوم الله بمسئوليته (متى ٢٢: ١ - ١٤). أعد الملك الوليمة ودعا إليها الكثيرين. وعندما رفضوا الحضور، بعث إليهم مرة أخرى، لكنهم استمروا في الرفض وانهمكوا في مشاغلهم.

أخيرًا وعندما لم يتحمل منهم المزيد وقياماً بمسئوليته تجاه الموقف قال لخدامه: "ثُمَّ قَالَ لِعَبِيدِهِ: أَمَّا الْعُرْسُ فَمُسْتَعَدٌّ وَأَمَّا الْمَدْعُوُّونَ فَلَمْ يَكُونُوا مُسْتَحِقِّينَ." (متى ٢٢: ٨ - ٩).

وهكذا عندما تنفذ محاولات الله ويكتفي بما عانى منا طويلاً. يخدم ما له أي "قلبه". ويكف عن محاولته في تحسين الموقف ويحمل مسئوليته تجاه ألمه وينتقل إلى ما هو أفضل له فيبتعد عمن ابتعدوا عنه ورفضوا سماعه ويبحث عن أصدقاء جدد له.

إن الله نموذج لنا، فعندما نُجرح، يجب أن نقوم بمسئوليتنا تجاه هذه الجروح وأن نقوم بخطوات مناسبة من أجل تحسين الظروف. وقد يعني هذا أن نبتعد عن شخص ما ونحاول إيجاد أصدقاء جدد. وقد يعني أيضًا أن نغفر لشخص ونكف عن إدانته حتى نشعر بالتحسن.

العلاقة الحقيقية

بدأنا هذا الفصل بالحديث عن العلاقات. وهي ما يدور حوله الإنجيل لأنه بشارة "المصالحة" (رومية ٥: ١١؛ كورنثوس الأولى ١: ١٩ - ٢٠). إنه البشارة التي تجمع

وتصالح الغرباء والأعداء في الفكر. المصالحة التي تشفي العلاقة بين الله وبين الناس جميعاً، وبين الإنسان والإنسان.

يعيد الإنجيل - بشارة المسيح - الأشياء والكون إلى النظام الذي خلق عليه، إلى الحق وإلى قصد وغاية الله. ونحن نعتقد فيما يختص بالعلاقات أن قصد الله من العلاقة هو ذاته وطريقة عمله فينا. لذلك فنحن نؤمن أن الحدود شيء في غاية الأهمية لأن الله لديه حدود ونحن نتغير لنكون على شاكلته.

تتضمن أية علاقة نظمها الله وخلقها حدودًا، لأنها تحدد الجانبين أو الشريكين في علاقة المحبة. وبهذا المعنى فإن الحدود بيننا وبين الله مهمة جدًا. وليس لها أي دخل بالتوحد والوحدة مع الله (يوحنا ١٧: ٢٠ - ٢٣)، لكنها توضح طرفي الوحدة وتحددهما. فليس هناك وحدة إلا بين طرفين محددين في العلاقة.

نحتاج لمعرفة الحدود بيننا وبين الله، وهي تساعدنا على أن نصبح في أفضل صورة - صورة الله - وتمكننا من رؤية الله في صورته الحقيقية. وتمنحنا أيضا فرصة الحوار وحياة الشركة معه وأن نتمم مسئولياتنا واحتياجاتنا.

سوف نفشل إن حاولنا أن نقوم بما يجب أن يقوم به الله. كما أنه لن يقبل إن طلبنا منه أن يقوم بأعمالنا نيابة عنا، لكن إذا قمنا بواجباتنا وقام الله بأعماله فسوف نجد القوة في العلاقة الحقة الحية مع خالقنا ومبدعنا.

الجزء الثالث

تنمية حدود صحيّة

١٤

مقاومة الحدود

تحدثنا فيما سبق عن ضرورة الحدود وقيمتها الرائعة في حياتنا. في الواقع، لقد أكدنا في كل ما قلنا أن الحياة بلا حدود ليست حياةً على الإطلاق. ولكن إرساء الحدود والحفاظ عليها تتطلّب الكثير من الجهد، والإنضباط، والأهم من ذلك، الرغبة.

إن القوة الدافعة وراء الحدود يجب أن تكون الرغبة. فأحيانًا ما نعرف ما هو الشيء الصحيح الذي يجب فعله في الحياة، لكننا لا نتحمس له إلاَ إذا أدركنا السبب من وراء القيام به. يعتبر السبب الأمثل لإقامة حدود صحيحة هو طاعة الله الواجبة، الذي يدعونا لتأسيس الحدود واستخدامها. لكننا نحتاج أحيانًا سببًا أكثر إلزامًا من الطاعة. فنحن نحتاج لإدراك أن ما هو صحيح، هو أيضًا لخيرنا وصالحنا. ونحن نعي هذا السبب الحقيقي عندما نكون في ألم. فألمنا يحفزنا للتصرّف.

وحتى مع الرغبة في حياة أفضل، يمكننا أن نتباطأ في إجراء عمل الحدود لسبب آخر: أنها ستكون حرب. ستكون هناك مناوشات ومعارك. وسيكون هناك خسائر.

إن فكرة الحرب الروحية ليست بجديدة، لقد أعطى الله منذ آلاف السنين الناس اختيار حياة الدمار والضياع، أو

التمتع بما وهبهم وأمّنه لهم. وصاحبت المعارك هذا الأمر دائمًا. فعندما قاد الرب شعب إسرائيل للخروج من مصر نحو الأرض التي وعدهم بها، كان عليهم أن يخوضوا عدة حروب وأن يتعلموا عدة دروس قبل أن يستطيعوا إمتلاك الأرض الموعودة.

علينا أن نقاتل من أجل شفائنا أيضًا، لقد ضمن الله لنا الخلاص والتطهير. وقد شفانا بالفعل في الأساس والمبدأ، لكن ما زال علينا أن نعمل من أجل أن نتغير إلى صورته فينا.

وتعتبر استعادة حدودنا أحد أجزاء عملية الشفاء. فيصلح الله ويفتدي حدودنا، لأنه هو من عيّن من نحن، وما هي حدودنا وهو القادر على مباركتنا، أثناء عملنا من أجلِ أن نتغير لنشابه الرب، "الرَّبُّ نَصِيبُ قِسْمَتِي وَكَأسِي. أَنْتَ قَابِضُ قُرْعَتِي." (مزمور ١٦: ٥ - ٦).

لكننا وبأنفسنا الذين سنقوم بالعمل وخوض المعركة. ويوجد لهذا النوع من المعارك نوعان من المقاومة: (١) خارجية، وهي المقاومة التي نجدها من الآخرين. و(٢) داخلية وهي المقاومة التي نجدها من أنفسنا.

المقاومة الخارجية

كانت جولي تجتاز وقتًا عصيبًا مع الحدود معظم سنوات حياتها. فعندما كانت طفلة، كان أبوها مستبدًا وأمها مسيطرة عليها بإشعارها بالذنب. وكانت جولي تخشى وضع الحدود مع بعض الناس لخوفها من غضبهم، ومع آخرين بسبب الشعور بالذنب والتأنيب الذي سيصيبها "إذا آذتهم"! وكان عليها عندما "تود" اتخاذ قرار أن تستمع لغضب الآخرين أو امتعاضهم، وتترك ردود أفعالهم تؤثر بل وتحدد قرارها.

ولأنها جاءت من مثل هذا النوع من النشأة، فقد تزوجت من شخص أناني سيطر عليها بغضبه. وعاشت حياتها تتأرجح بين سيطرة غضب زوجها وبين نوبات الشعور

بالذنب تجاه أمها. وعجزت عن وضع أي حد أمام أي شخص. وبعد عدة سنوات تمكن منها الاكتئاب، وانتهى بها الأمر إلى إحدى مستشفياتنا.

وبعد عدة أسابيع من العلاج، بدأت تدرك أن افتقادها للحدود هو سبب تعاستها، فقررت أخيرًا أن تخاطر بوضع بعض الحدود مع زوجها.

ذات يوم في جلسة مشتركة مع مُعالجها وزوجها، واجهته. لكنها عادت إلى مجموعة دعمها باكية.

وسألها واحد من المجموعة: "كيف سار الأمر؟".

فقالت له: "فظيع، إن الموضوع الحدود هذا لن يفلح"

فسألها مُعالج المجموعة "ماذا تعنين؟"

قالت "لقد أخبرت زوجي بأنني قد تعبت من طريقة معاملته، وبأنني لن أتحمل المزيد منها بعد الآن. لكنه غضب وثار وصرخ في وجهي. ولو لم يكن المعالج معنا، لا أدري ماذا كنت أفعل، إنه لن يتغير أبدًا".

لقد كانت على حق. لقد كان أمرًا جيدًا وجود المعالج معهما وأنها كانت في المستشفى. فقد كانت تحتاج إلى معونة ضخمة لكي تتعلم كيف تضع الحدود، لأنها كانت ستتعرض للكثير من المقاومة من زوجها ونفسها كليهما معًا.

وتعلمت في خلال الأسابيع القليلة التالية بأن الآخرين سوف يقاومونها ويحاربون بشدة إقامتها لحدودها. وأنها تحتاج للتخطيط جيدا في كيف يمكنها أن تصدّ المقاومة. فلو فعلت ذلك لتحسنت فرص تغييرهم جدًا. في الواقع، هذا ما حدث بالفعل. وأخيرًا تعلم زوجها، أنه لن يستطيع بعد الآن "أن يستمر على هذا الشكل" طول الوقت وبأنه يحتاج أن يأخذ احتياجات الآخرين في الاعتبار كما يفعل تجاه احتياجاته هو.

ردود الفعل الغاضبة

الغضب هو أكثر أشكال المقاومة الخارجية شيوعًا، والأشخاص الذين يغضبون من الآخرين بسبب استخدامهم لحقوقهم وحدودهم، يعانون من مشاكل في الشخصية. فهم أنانيون، ويظنون أن العالم وجد من أجلهم ولأجل راحتهم، ويعتبرون الآخرين امتدادًا لهم.

وعندما يسمعون لا، يكون لديهم نفس رد فعل طفل في الثانية من عمره عندما يُحرم من شيء ما: "ماما وحشة!" ويظنون أن الشخص الذي رفض رغباتهم شخص "سيئ" ويغضبون. وهم لا يغضبون بنفس القدر تجاه إساءة فعلية، ويعتقدون أنه "لا شيء البتة" لكن إذا رفض شخص أن ينفذ لهم رغبة، يستثارون ويغضبون لأنهم لم يتعلموا تأجيل إرضاء رغباتهم، أو احترام حرية الآخرين (أمثال ١٩: ١٩).

يعاني الشخص الغضوب من مشكلة في الشخصية، وسوف يعاوده الأمر في كل مرة يتعرض فيها لموقف ما. ليس الموقف نفسه هو ما يدفعهم إلى الغضب، لكنه الشعور بأن لديهم الحق في أشياء الآخرين. فهم يريدون السيطرة على الآخرين، وكنتيجة لذلك، يفقدون السيطرة على أنفسهم. لذلك يغضبون عندما يفقدون سيطرتهم المرغوبة على الآخر.

أولاً: نحتاج أن نتعلم أن الشخص الغاضب منك لاستخدامك حدودك هو الذي يعاني من مشكلة. وإذا لم تع ذلك، فسوف تظن أنك أنت من يعاني منها. فاستخدامك وإبقاؤك لحدودك أمر مفيد للآخرين أيضًا، فسيساعدهم على تعلم ما لم يتعلموه في أسرهم وهو احترام الآخرين.

ثانيًا: عليك أن تنظر إلى الغضب بواقعية. فالغضب مجرد شعور داخل الشخص الآخر. وهو لن يقفز عبر الغرفة ليضر بك. غضب الآخرين لا يستطيع أن "يدخل إليك" ما لم تسمح له. إن الابتعاد والانفصال عن غضب الآخرين أمر في غاية الحيوية. دع الغضب يبقى عند

الشخص الآخر. فله الحق أن يشعر بالغضب حتى يستريح. فإن حاولت إنقاذه من غضبه، أو أن تتحمله داخلك، فإن الغاضب لن يستريح وستصبح أنت في القيد.

ثالثًا: لا تدع الغضب يصبح هو مفتاح موافقتك على فعل شيء ما. فالذين يفتقرون للحدود يتجاوبون تلقائيًا مع غضب الآخرين. محاولين إنقاذهم أو لإيجاد مبررات، أو حتى يغضبون هم أيضًا. إن هناك قوة عظيمة في عدم الانفعال. لا تدع شخصًا فاقد السيطرة على نفسه يدفعك إلى تغيير مسارك. لكن اسمح له بأن يغضب، وقرر لنفسك ماذا يجب عليك فعله.

رابعًا: تأكد أن لديك منظومة من المساندة تحيط بك. تحدث إلى الأشخاص في هذه المنظومة أولاً ثم ضع خطة لما ستفعله، وإذا كنت تنوي أن تضع حدودًا أمام شخص كان يسيطر عليك بغضبه، حدد ماذا ستقول وتوقع ما سيقول لك الشخص الغضوب واحتسب لردود أفعالك. فقد تحتاج للقيام بتشخيص الموقف بين مجموعتك من المساندين لك. ثم تأكد من وجود مجموعة المساندة الخاصة بك معك مباشرة عقب قيامك بالمواجهة. وربما يستطيع بعض منهم مصاحبتك لكنك ستحتاج أساساً إليهم بعدها حتى يساعدوك ويحموك من الوقوع تحت الضغوط.

خامساً: لا تسمح للشخص الغضوب أن يجرك إلى الغضب، وحافظ على مساحة مناسبة من المحبة أثناء "تصريحك بالحقيقة في محبة". فعندما نتصرف حسب مبدأ العين بالعين كما في الشريعة، أو مبدأ "الشر بالشر" حسب مفهوم العالم سوف نقع في الأسر وفي القيد، لكن إذا كان لدينا حدود صحيحة فسوف نتميز بالمحبة.

سادساً: كن مُستعداً لإستعمال المسافة الجسدية أو غيرها من الحدود التي تفرضها الظروف. تغيرت حياة إحدى السيدات عندما أدركت أنها تستطيع أن تصرح: "لن أسمح لنفسي بأن أترك أحدًا يصرخ في وجهي، سأغادر المكان إلى غرفة أخرى، حتى تقرر أن بإمكانك الحديث

حول هذا الموضوع بدون أن تهاجمني وعندما تقرر ذلك سوف أتحدث معك".

تتطلب منا هذه الخطوات الجدّية ألا ننجرف إلى الغضب. يمكن أن تؤكد قولك في محبة وأن تواصل المناقشة، دون أن تسمح لأحد أن يسيطر عليك. وتذكر أن مثل هذا القول سيساعدك على تأكيد الموقف. "أنا أفهم مدى انزعاجك، وأنا لا أود ذلك، كيف يمكن أن أساعدك؟". لكن تذكر أن تغيير موقفك الرافض لن يساعدك، وأن عليك العرض بالقيام بأشكال أخرى للتعاون.

سوف يتعلم الذين يستخدمون الغضب عندما تحافظ على حدودك، أن يسيطروا على أنفسهم بدلاً من "السيطرة على الآخر"، الأمر الذي يؤدي إلى إيذائهم. وعندما لا يصبح لديهم إمكانية السيطرة عليك، سوف يحاولون العثور على طريقة أخرى للتعامل، لكنهم لن يتغيروا طالما كانت لديهم فرصة السيطرة عليك.

وأحيانًا ما تكون الحقيقة مرّة، وهي عدم تحدثهم معك بعد الآن أو تخليهم عن العلاقة معك إذا لم يستطيعوا الاستمرار في السيطرة عليك. إنها مخاطرة حقيقية، والله يدخل في هذه المخاطرة كل يوم. فهو يعلن أنه سيفعل الأشياء فقط على الوجه الصحيح، وأنه لن يشارك في الشرور. وعندما يختار الناس طرقهم الخاصة بهم، فإنه يتركهم يبتعدون، ويتوجب علينا أحيانًا أن نفعل نفس الشيء.

تصدير الشعور بالذنب

اتصل أحد الأشخاص بأمه تليفونيًا، وردت هي على مكالمته بمنتهى الوهن، وبصوت لا يكاد يسمع. ففهم أنها مريضة وسألها "ماذا بك يا أمي؟"

فأجابته: "أعتقد أن صوتي لم يعد على ما يرام. لا أحد يتصل بي منذ أن تركتموني يا أولادي".

لا شيء أقوى من إرسال أو تصدير رسائل تبعث على الشعور بالذنب في جعبة الشخص المتحايل أو المسيطر.

والأشخاص ذوو الحدود الضعيفة دائمًا ما يختزنون رسائل الشعور بالذنب التي تقصدهم. وينصاعون للمقولات التي تدفعهم لذلك وتحاول أن تجعلهم يشعرون بالإثم، عليك أن تأخذ في الاعتبار جملاً مثل التالية:

- كيف تستطيع أن تفعل ذلك بي بعد كل ما فعلته لأجلك؟
- يبدو أنك تستطيع أن تفكر في أحد غير نفسك ولو مرة.
- لو كنت تحبني حقًا - افعل ذلك لأجلي.
- لابد أن تفكر في أسرتك بالشكل الكافي وتفعل هذا.
- كيف استطعت أن تهمل بيتك وأسرتك إلى هذا الحد؟
- أنت تعرف ما الذي حدث من قبل عندما لم تستمع لي.
- بعد كل هذا وأنت لا تريد أن تفعل شيئًا، لكن هذا هو الوقت لتفعل.
- أنت تعلم أنني لو استطعت لفعلتها لك.
- ليس لديك أدنى فكرة عما ضحينا به لأجلك.
- يمكن بعد أن أرحل وأموت، أن تشعر بالأسف.

وأحيانًا يستخدم الأشخاص الذين يحاولون السيطرة علينا بجعلنا نشعر بالذنب أو الإثم، كلمات الله على النحو التالي:

- كيف يمكن أن تسمي نفسك مؤمنًا؟
- ألا يقول الكتاب "أكرم أباك وأمك"؟
- لم تكن مطيعاً بالشكل الكافي. أنا متأكد أن ذلك يحزن قلب الرب.
- كنت أعتقد أن المؤمنين يجب أن يفكروا في الآخرين.
- أي نوع من الديانات يعلمك أن تهجر وتهمل عائلتك؟
- لابد أنك تعاني من مشكلة روحية حتى أنك تتصرف على هذا النحو.

يحاول الأشخاص الذين يستعملون مثل هذه المقولات، أن يشعروك بالذنب وتأنيب الضمير بسبب اختياراتك. كما يحاولون جعلك تشعر بأنك شخص سيئ لأنك اخترت كيفية تمضية وقتك أو إنفاقك لأموالك. أو لأنك تحاول أن تنضج وتستقل عن أبويك، أو يكون لك حياة خاصة بعيدة عن صديق ما، أو قائد روحي. وتذكر كلمات المالك في مثل العمل في الكرمة: "أَوَ مَا يَحِلُّ لِي أَنْ أَفْعَلَ مَا أُرِيدُ بِمَا لِي؟ أَمْ عَيْنُكَ شِرِّيرَةٌ لأَنِّي أَنَا صَالِحٌ" (متى ٢٠: ١٥). إن الكتاب المقدس يعلمنا أن نبذل ونعطي ولا نكون محبين لذواتنا. ولم يقل أن علينا أن نبذل ونعطي كل ما يطلبه الآخرون منا. فنحن لنا حرية اختيار العطاء.

وعلى الأرجح يستطيع كل إنسان تمييز لحد ما محاولات إثارة الشعور بالذنب عندما تقال له. لكن إن جعلتك تشعر بالضيق بسبب استخدامك لحدودك، ربما لأنك لم تفكر في المقولات التي تسمعها من أسرتك أو من الآخرين. وإليك بعض النصائح في كيفية التعامل مع هذه الرسائل الخارجية:

١. **ميز تلك الرسائل:** يستقبل بعض الناس هذه الرسائل دون ملاحظة محاولات السيطرة من خلفها. لذا كن مستعدًا ومفتوحاً للاستماع والتوبيخ. لأن كلاً منا يحتاج لأن يدرك متى يكون أنانيًا أو محباً للذات. وأن هذه الرسائل الباعثة على الشعور بالذنب ليست موجهة من أجل أن ننمو وننضج أو لصالحنا، لكنها موجهة من أجل التلاعب بنا والسيطرة علينا.
٢. **تعبر حقيقة هذه الرسائل عن الغضب المقنع:** فهؤلاء الأشخاص يفشلون في التعبير عن غضبهم بصراحة وأن يعترفوا به أمام اختيارك. ربما لأن ذلك سيفضح مدى تلاعبهم وحبهم للسيطرة. لذلك فهم عوضاً عن ذلك يركزون على تصرفك بدلاً مما يشعرون به بالفعل. لأن تركيزهم على مشاعرهم قد يقربهم من تحمل مسئولياتهم.
٣. **تخفي رسائل الذنب حزناً وأذى:** بدلاً من التعبير

عنها والسيطرة على هذه المشاعر، يحاول الناس أن يوجهوا دفة الانتباه نحوك وما تفعله. فلاحظ إن مثل هذه الرسائل أحيانًا ما تعبر عن حزن أو احتياج أو إصابة الشخص الذي يوجهها بالجراح.

٤. **إذا أفلح الأمر معك**: لابد وأن تعي وتدرك أن المشكلة تخصك ولا تخصهم هم. حاول أن تضع يدك على موطن المشكلة وهو داخلي. بعدها سيمكنك التعامل مع المؤثرات الخارجية بشكل صحيح وبمحبة وحزم. وإذا استمررت في لوم الآخرين على شعورك بالذنب فهذا يعني أنهم ما زال لديهم قوة التأثير عليك، وسوف تشعر بالتحسن فقط عندما يكفون هم عن ذلك. أنت من يمنحهم فرصة السيطرة عليك وعلى حياتك لذا توقف عن لوم الآخرين.

٥. **لا تحاول التوضيح أو التبرير**: فهذا ما يحاوله الأطفال فقط، وهو مجاراة لهم في لعبتهم فأنت غير مدين لمن يحاول يثير الإحساس بالذنب لديك بأي تفسير أو توضيح. أخبرهم فقط باختيارك. إن كنت تريد أن توضح لهم سبب اختيارك حتى تساعدهم على الفهم، فهذا مقبول لكن إن كنت ترغب في أن يتوقفوا عن دفعك لعدم الارتياح أو أن يثيروا فيك الشعور بالذنب فأنت تقع في فخ ذنبهم.

٦. **كن حازماً**: قاطع رسائلهم الخاصة بمشاعرهم بعبارات مثل: "يبدو أنك حزين لأني لن..." أو "يبدو أنك غير سعيد لما قررت أن أفعل. إنني آسف لأنك تشعر على هذا النحو" أو "أعتقد أن الأمر محبط لك. كيف لي أن أساعدك؟" أو "إن الأمر صعب بالنسبة لك عندما يكون لدي شيء آخر لأفعله أليس كذلك؟".

الهدف الأساسي هو أن نوضح للآخرين حقيقة ونوع الضغط الذي يشعرون به، ويجب أن نؤكد لهم في وضوح أن التوتر خاص بهم هم.

تذكر، أن المحبة والتحديد هما الحدود الواضحة الوحيدة. وإذا انفعلت، تكون قد فقدت حدودك. "مَدِينَةٌ مُنْهَدِمَةٌ بِلاَ سُور الرَّجُلُ الَّذِي لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى رُوحِهِ" (أمثال ٢٥: ٢٨). فإذا دفعك الآخرون للانفعال وأن تكون رد فعل لهم، يكونون قد اقتحموا أسوارك، أي اقتحموا حدودك. أوقف انفعالك وكن متفاعلاً، تعاطف معهم فأحيانًا يريد الذين يبعثون رسائل إثارة الشعور بالذنب أن يعبروا عن مدى الصعوبة التي يواجهونها قل "يبدو أن الأمر صعب جدًا في هذا الوقت. قل لي ماذا أستطيع أن أفعله"، لأن مرسليّ الذنب أحيانًا ما يكون كل ما يريدونه هو إخبار من يسمعهم بصعوبة ما يمرون به، لذا كن منصتًا جيدًا لكن لا تستقبل اللوم.

تذكّر الأم التي حاولت أن تجعل إبنها يشعر بالذنب. فالإنسان الذي يضع حدودًا جيدة سيتعاطف مع أمه: "يبدو أنك تشعرين بالوحدة يا أمي". وسوف يتأكد من أنها تسمع أنه يصغي إلى الشعور الكامن في رسالة الشعور بالذنب.

العواقب والتحركات المضادة

كان "برايان" يلاقي صعوبات مع والده، الرجل الثري الذي استغل أمواله دائمًا للسيطرة على الآخرين، حتى عائلته. وعلّم أبناءه طاعته بالتهديد بقطع معونته المالية عنهم أو بحرمانهم من ثروته.

وأراد "برايان" أن يحصل على مزيد من التحرر من سيطرة والده، عندما كبر في السن، لكنه اكتشف أنه أدمن الاعتماد على أموال الأسرة والمتعة التي كانت تحققها له. وطاب له أن يأخذ زوجته في أجازات إلى منزل العائلة الصيفي. وكل المتع الأخرى بما فيها عضويته في النادي الراقي.

لكن لم يطب أو يروق له ما تكلفه سيطرة والده عليه من معاناة نفسية وروحية. فقرر أن يجري بعض التغيرات وبدأ يرفض بعض طلبات والده والتي كانت ترهقه هو وعائلته الخاصة. وأصبح يميل إلى أن يذهب في رحلات أخرى، عندما يختار أبناؤه الذهاب إلى مكان ما ولم يعجب ذلك والده.

وبدأ والد "برايان" يعاقبه عن طريق استقطاع الأموال المخصصة له. واستخدمه كمثل أمام الآخرين، وأصبح يعطي مميزات أكثر لأخيه وأخته، حتى يبين له خطأه. وأخيرًا لجأ إلى تغيير وصيته.

كان الأمر صعبًا على "باريان"، فقد كان عليه أن يتقشف في مستوى معيشته مع الاستغناء عن بعض الأشياء التي اعتاد عليها.. وكان عليه أن يعيد تخطيط مستقبله بعد أن كان قد اعتمد دائمًا على ما سيرثه من أموال أبيه. بالاختصار، كان عليه أن يتحمل تبعات وعواقب اختياره في التحرر من سيطرة والده، لكنه ولأول مرة في حياته أصبح حرًا.

يعتبر سيناريو الحرمان من الميراث شائعًا، بل أيضًا الحرمان من مساندة الأسرة المالية للتعليم مثلاً، أو امتناع الأم عن مجالسة أطفال ابنتها أو ابنها، أو مساعدة الوالد في العمل، أو أن تكون أعنف كقطع الصلة تمامًا. سوف تواجه نتائج وضع الحدود بتحركات مضادة من الآخرين المسيطرين. فبالتأكيد سيكون لهم رد فعل لما نقوم به.

أولاً: قم بمقارنة ما ستجنيه من بنائك ووضعك للحدود أمام الآخرين، وما ستفقده إن قمت بذلك. في حالة "برايان" كان ما فقده هو المال، وبالنسبة للآخرين قد يفقدون علاقة ما مثلاً، فبعض الناس يكونون محبين للسيطرة إلى حد أنهم يقطعون علاقتهم بمن يضع حدوده أمامهم أو يستخدمها معهم. فبعض الناس يقاطعون عائلتهم التي كبروا بها عندما يبتعدون عن ألاعيبها العقيمة. ولا يتحدث إليهم آباؤهم أو أصدقاؤهم مرة أخرى.

إنك تواجه مخاطرة بوضعك للحدود وبامتلاكك السيطرة على حياتك. وفي معظم الحالات تكون النتائج صارمة، لأنه بمجرد أن يكتشف الشخص الآخر جديتك، يبدأ في التغير ويكتشف مع الوقت أن وضع المحددات شيء مفيد له أيضًا. وكما يقول المسيح تكون قد "غلبتهم" ويصبح تأنيب الصديق دواء مفيدًا.

يحتاج الأشخاص الصادقون الجيدون للتنظيم، ومع ذلك يتفاعلون مع وضع الحدود على مضض، والبعض الآخر يكون لديهم ما يسميه علماء النفس "اضطرابات في الشخصية". فهم لا يريدون أن يتحملوا مسئولية أعمالهم وحياتهم، وعندما يرفض أصدقاؤهم أو أزواجهم أن يتحملوا عنهم المسئولية يتحركون هم.

مهما كانت تكلفة النتائج، سواء في مدى صعوبتها أو مدى تكلفتها البادية، لا يمكن أن تقارن بمدى خسارة "نفسك"، إن رسالة الكتاب المقدس واضحة: تعرف على الخطر واستعد له.

ثانيًا: قرر إن كنت مستعدًا لتقبل الخسارة، فهل يوازي "الصليب الذي عليك حمله" ما ستجنيه من كسب نفسك؟ أحيانًا يكون الثمن باهظاً بالنسبة للبعض فيفضلون الاستسلام لأب أو أمٍ مسيطرة أو لأصدقاء بدلاً من المخاطرة بالعلاقة. يُحذر إختصاصيو التدّخل العائلات بأن عليهم التفكير جيدًا إن كانوا مستعدين وراغبينٍ في فرض النتائج والعواقب التي اتفقوا عليها. إن لم يتلقّ الشخص المدمن للشراب على العلاج اللازم، فالحدود دون تبعات يتحملها الشخص، ليست صحية. فعليك أن تقرر كنت راغباً في التبعات قبل أن تقوم بوضع الحدود.

ثالثًا: كن مجتهداً لتعويض ما خسرته. ففي حالة "برايان" كان عليه أن يخطط من أجل الحصول على مزيد من الأموال بنفسه، وكان على آخرين أن يجدوا أحدًا ما آخر لرعاية أطفالهم، أو البحث عن أصدقاء جدد، أو أن يتعلموا أن يتعاملوا مع وحدتهم.

رابعًا: قم بهذا، ليس هناك طريق آخر للتعامل مع قوة تحركات الآخرين و عواقب الحدود غير وضع هذه الحدود والاستمرار في تنفيذها. عندما يكون لديك خطة افعل كما فعل بطرس: خرج من السفينة واتجه نحو المسيح وثبت عينيه عليه إنه "نَاظِرِينَ إِلَى رَئِيسِ الإِيمَانِ وَمُكَمِّلِهِ" (عبرانيين ١٢ : ٢). وأول خطوة هي أصعبها سر في طريقك واسأل

المسيح المعونة وتذكر "الَّذِي يُعَلِّمُ يَدَيَّ الْقِتَالَ فَتُحْنَى بِذِرَاعَيَّ قَوْسٌ مِنْ نُحَاسٍ" (مزمور ١٨: ٣٤).

خامساً: تذكر أن أصعب المراحل هي البداية. وأن وضع الحدود ليس نهاية المعركة، لكنه بدايتها وهذا هو الوقت الذي تحتاج فيه إلى مجموعة المساندة التي تنتمي إليها ولتتمتع بمساندتهم الروحية حتى تتمكن من الحفاظ على موقعك، واستمر في تنفيذ البرنامج الذي أهَّلك لبناء حدودك.

تعتبر التحركات المضادة ومقاومة استخدامك لحدودك معركة شاقة ولكن الله سيكون إلى جوارك يساند مجهودك وأنت "تعمل من أجل خلاصك".

المقاومة البدنية

من المحزن أن نتعرض لهذا الجانب، لكن بعض الناس لا يستطيعون إبقاء حدودهم مع الآخرين لأنهم قُهروا جسدياً. فالأزواج الذين يعتدون على زوجاتهم، والأصدقاء الذين لا يقبلون الرفض كإجابة لطلباتهم. عادة تتعرض النساء اللاتي تحاولن وضع حدود، للاعتداء الجسدي.

يحتاج هؤلاء الأشخاص الذين يتعرضون للاعتداءات البدنية للمساعدة. و يخشى هؤلاء عادة البوح بما تعرضوا له وما زالوا يتعرضون له لعدة أسباب. فهم يحاولون حماية سمعة شركائهم في محيط الأصدقاء أو الكنيسة، كما يخشون أن يصرحوا بأنهم قد سمحوا لأنفسهم بالتعرض للاعتداء. وعادة يخشون تعرضهم للضرب بشكل أسوأ مما حدث لو أنهم باحوا بذلك. لكن لابد لهم أن يفهموا جدية المشكلة وأن يحصلوا على مساعدة خارجية. إن المشكلة لن تزول بالكتمان، كما أنها لن تسير إلى الأسوأ بالتصريح.

إن كنت تجد نفسك في هذا الموقف، حاول إيجاد آخرين ليساعدوك لوضع حد للاعتداء. وابحث عن أخصائي مشورة يكون له خبرة في هذا الأمر، ورتب للاتصال

بالآخرين لترتيب مكان لمبيتك إن تعرضت للتهديد مهما كان الوقت. اتصل بالسلطات والشرطة وحاول أن تضع الشخص المعتدي في موقف صارم ومحدد إن لم يستطع قبول حدود الآخرين. افعل هذا من أجل نفسك ومن أجل أطفالك، لا تسمح باستمرار هذا الوضع، وابحث عن المساعدة.

ألم الآخرين

عندما نبدأ بوضع الحدود أمام الأشخاص الذين نحبهم، يحدث شيء صعب بالفعل وهو أنهم يجرحون. لأنهم يشعرون بفراغ في مكان الشيء الذي كنت تقوم به بالنيابة عنهم، أو تملأه لهم، مثل شعورهم بالوحدة، أو عدم النظام والترتيب، أو تسيّبهم المالي، فأياً كان الأمر سوف يشعرون بالخسارة.

وسيصعب عليك مشاهدة هذا إذا كنت تحبهم، لكن تذكر عند تعاملك مع الشخص المجروح، أن حدودك ضرورية بالنسبة لك ومفيدة بالنسبة لهم. فإذا كنت تساعدهم على عدم تحملهم المسئولية ربما تدفعهم حدودك نحو تحملهم لمسئوليتهم.

اللائمون

سيفعل اللائمون كما لو أن رفضك يقتلهم، وسوف يجاوبون بعبارة مثل: "كيف تفعل ذلك معي؟" ويوشكون على البكاء أو النواح أو يغضبون لكن تذكر أن هؤلاء يعانون من مشكلة في شخصياتهم وهم يبدون بهذا الشكل وكأن رفضك تلبية شيء ما لهم هو السبب، ويوجهون لك اللوم على عدم بذل ما هو رخيصاً بالنسبة لك ولهم. وهذا يختلف كثيرًا عن موقف الشخص المتواضع الذي يسأل عن حاجة فعلية. استمع إلى طبيعة ونوعية شكاوي الآخرين، فإن كانوا يحاولون إلقاء اللوم عليك من أجل شيء كان يجب عليهم القيام بمسئوليته، حاول أن تشددهم وتعزيهم.

كان على "سوزان" مواجهة أخيها الذي كان يريدها أن تقرضه نقوداً ليشتري سيارة جديدة. لقد كان الاثنان بالغين، وكانت هي شخص مسئول يعمل بجد، بينما هو شخص غير متحمل للمسئولية ولم يدخر بالشكل الكافي مما يكسبه، وواصل هو في ضربها من أجل الاقتراض منها لسنوات، وواصلت هي ملاحقته من أجل مالها الذي لم يرده قط لها.

وأخيرًا، وبعد مشاركتها في حلقة دراسية حول الحدود، وجدت الضوء ورفضت طلبه الأخير. وبدا كما لو كانت قد هدمت حياته كلها بهذا الرفض وقال إنه لن يتمكن من التقدم في مستقبله العملي "بسببها" لأنه لن يتمكن أبدًا من الحصول على عمل جديد بدون سيارة جديدة، كما أنه لن يحصل على مقابلات غرامية "بسببها" وبسيارته القديمة.

وبعد أن تعلمت أن تستمع إلى توبيخه وتعليقاته، واجهته بالقول إنها آسفة لعدم تقدم أعماله، لكن عمله مشكلته هو شخصياً. وكانت هذه الاستجابة ورد الفعل منها أمرًا جيدًا لها وله في نفس الوقت.

الاحتياجات الحقيقية

قد تحتاج لوضع حدود أمام الناس فيما يخص احتياجات حقيقية. ولو كنت شخصًا محباً، فإنك ستحزن لرفضك احتياج شخص تكن له المحبة، لكن هناك حدود لما تستطيع ولما لا تستطيع تقديمه، وتحتاج أن ترفض في المواقف الصحيحة للرفض وهذه المواقف لا تكون عندما تعطي ليس عن "لَيسَ عَنْ حُزْنٍ أَو اضْطِرَار" (كورنثوس الثانية ٩: ٧). على العكس يكون ذلكَ في المَواقف التي يحزن فيها قلبك لأنك تريد أن تعطي، لكن سيتسبب ذلك في إرهاقك لو فعلت.

تذكر قصة موسى في خروج ١٨ وهو يوشك على الانهيار، ورأى حماه، يثرون، كل ما كان يفعله من أجل الشعب وأخبره أن يعهد ببعض الأعمال لآخرين حتى يتمكن من مقابلة احتياجات الشعب.

تعلم ما هو مدى حدودك، وأعط ما هو لديك بالفعل و"نويت في قلبك" أن تعطيه، وأرسل من هم في احتياج إلى من يستطيع مساعدتهم، ووضح لهم المواقف، وهم عادة يحتاجون أن يعرفوا إن كنت ترى حاجاتهم الحقيقية وأنهم فعلاً يحتاجون إلى المساعدة. صل لأجلهم، وهذا هو أكثر الأعمال محبة التي تستطيع تقديمها لمن هم في ألم واحتياج حولك وأنت تعجز عن سداد احتياجاتهم هذه.

الغفران والمصالحة

يعاني عدد كبير من الناس من صعوبة في تحديد الفرق بين الغفران والمصالحة، وينزلقون إلى التعامل مع المقاومة الخارجية لأنهم يشعرون بلزوم الاستسلام للشخص الآخر مرة أخرى، وإلا سيصبحون غير متسامحين، وفي الحقيقة يخاف العديد من الغفران لأنهم يساوون بين الاستسلام والتخلي عن حدودهم مرة أخرى، وبين إعطاء الآخر القوة اللازمة لإيذائهم مرة أخرى.

إن الكتاب المقدس واضح في مبدأين: (١) يجب أن نغفر ونسامح دائمًا ولكننا (٢) لا نصل دائمًا إلى المصالحة. إن الغفران شيء نقوم به في قلوبنا، فنحن نعتق شخصًا ما من دين لنا عليه. فنمحو هذا الدين ويصبح الشخص غير مدين لنا بعد ذلك، كما لا ندينه مرة أخرى فقد خلص من دينه، ويحتاج الغفران لطرف واحد أي أنه فعل من طرف واحد - أنا - والشخص المدين غير مطالب بأن يسألني الغفران، إنه عمل النعمة في قلبي.

يقودنا هذا إلى المبدأ الثاني: أي عدم الوصول لتحقيق المصالحة. إن الله قد غفر للعالم، لكن لم يتصالح العالم معه، ومع أنه كان قد غفر لكل البشر، لكنهم لم يسيطروا على خطيئتهم وتفاعلوا مع غفرانه بشكل لائق، و هذا هو التصالح. إن الغفران فعل من جانب واحد، أما المصالحة أو التصالح فهو فعل من طرفين.

ونحن لا نفتح أنفسنا للطرف الآخر حتى نرى أنه بالفعل قد سيطر على الجانب الذي يخصه من المشكلة. لذا نجد أن

الكتاب يتحدث في أكثر من موضع عن الحفاظ على الحدود مع شخصٍ ما حتى يدرك ما يفعله ويغير منه "فَاصْنَعُوا أَثْمَاراً تَلِيقُ بِالتَّوْبَةِ" (متى ٣: ٨). و تعني التوبة الحقيقية تغيير الاتجاه فهي أكثر من مجرد قول "أنا آسف".

ولابد أن تعبر بوضوح للشخص الآخر عن أنك قد غفرت له، لكنك لا تثق فيه بعد، لعدم إثبات جدارته بهذه الثقة، فلم يمر بعد الوقت الكافي لمعرفة إن كان هذا الشخص سوف يتغير أم لا.

وتذكر أن الله هو المثل الذي نحتذي، إنه لم ينتظر حتى يغير الناس سلوكهم حتى يغفر لهم. لقد رفع إدانته وغفر لهم قبل ذلك، لكن هذا لا يعني أنه صارت له علاقة مع كل الناس. فقد كان عليهم أن يختاروا السيطرة والرجوع عن الخطيئة والتوبة. وهنا فتح الله قلبه وذاته لهم. فالتصالح يخص طرفين، لذا لا تفكر أنك إن غفرت يجب أن تصالح، يمكنك أن تعرض المصالحة، لكنها يجب أن تكون على أساس سيطرة الطرف الآخر على سلوكه وإثماره بثمر جدير بالثقة.

المقاومة الداخلية

لابد أن يكون لدينا حدود جيدة، ليس فقط في الخارج كما رأينا في القسم السابق، أي أن نرفض أن يسيطر أحد علينا بالفعل والقول لا، لكن داخلياً أيضًا. والآن دعونا ننظر إلى الحدود في علاقتها بمقاومتنا الداخلية للنضوج والنمو.

الاحتياج الإنساني

كانت "جين" تحت العلاجٍ بسبب علاقاتها المدمرة بالرجال، فقد كانت تقع سريعاً في حب الرجال الجذابين الناعمين، ويبدو الأمر رائعاً في البداية، فهم كانوا كما أرادت تمامًا والحقيقة أنها كانت تبحث عن ملء فراغ داخلها.

وكانت تبقى في هذه الحالة لفترة، ثم تبدأ في الاستسلام في العلاقة وتجد أنها تتنازل عن أشياء لم ترد التنازل

عنها. وتفعل أشياء لا تريد فعلها، وتعطي أشياء لا تريد أن تعطيها. ثم يبدأ الرجل ،الذي تهيم به، يصبح أنانيًا وغير قادر على رؤية احتياجاتها واحترام حدودها وسريعاً ما تشعر بالبؤس.

وكانت "جين" تتحدث مع أصدقائها والذين يخبرونها بما تعرفه بالفعل مثل: هذا الشخص لا يساوي شيئًا، ولابد أن تطرديه من حياتك. لكنها لا تتصرف على أساس ما أدركته بالفعل، وتظل مقيدة بالعلاقة وغير قادرة على الخروج منها.

وعندما ننظر إلى هذا النمط من الحياة، نكتشف أن الدافع وراء استمرارها مع هؤلاء الرجال، هو محاولة "جين" تجنب الحزن والاكتئاب الذي يعقب الانفصال. بل ونكتشف أن السبب الأساسي من هذا الاكتئاب هو تغلغله وسكناه في هذا الفراغ داخلها الذي لم يُملأ قط بعلاقتها مع أبويها. فوالدها كان تمامًا مثل هؤلاء الرجال الذين تقع في حبهم. لم يكن موجوداً معنوياً إلى جانبها، ولم يكن راغباً في التعبير عن حبه لها. لقد كانت تحاول أن تملأ الفراغ الذي خلفه أبوها - بأشخاص مدمرين لم ولن يسددوا احتياجها هذا، وتمثلت مقاومة "جين" الداخلية لوضع حدود في هذا الاحتياج الذي لم يشبع منذ طفولتها.

لقد خلقنا الله بكل احتياجاتنا التي تملأها أسرنا، سبق وتحدثنا عن هذه الاحتياجات، ثم كتبنا باستفاضة عنها في موضع آخر. نحن نحتاج أن نحصر هذه الاحتياجات غير المشبعة لدينا وما تخلفه من انكسار وجروح في الداخل، وأن نبدأ في إشباعها من خلال جسد المسيح حتى نحصل على القوة الكافية لمجابهة معاركنا بصدد الحدود في حياة النضوج.

تعتبر هذه الاحتياجات غير المشبعة هي المسئولة عن مقاومتنا لوضع حدودنا. في حين أن الله قد خلقنا لننمو في عائلات تعرفه، حيث يمارس الآباء حدودًا ناضجة، فهم يغفرون ويتسامحون ويساعدوننا على معرفة الفرق

بين الخير والشر، ويعضدوننا حتى نصبح بالغين نتحمل المسئولية، لكن هناك الكثيرين ممن لم يتسن لهم المرور بهذه الخبرة. فهم يعتبرون أيتامًا نفسيًا ويحتاجون أن يتبناهم جسد المسيح ويعتني بهم، ويمكننا التعميم إلى حد أن نقول إن جميعنا نحتاج إلى ذلك.

عدم التعامل مع الأسى و الخسارة

إن كانت المقاومة النابعة من الاحتياجات غير المشبعة يتعامل مع استقبال الخير، فإن الأسى الناتج عنها مسئول عن التخلص عن الجانب السيئ. وعندما يحاول أحد ما وضع الحدود ويفشل، يكون السبب غالبًا هو عدم القدرة على الصفح عن الشخص أو الأشخاص المتسببين في الألم. فـ"جين" حاولت إشباع حاجتها من الاهتمام والحب اللذين لم يمنحهما لها والدها. لكن كان عليها الإستغناء عما لم تملكه: محبة أبيها. وقد كان هذا بمثابة خسارة فادحة بالنسبة لها.

إن الكتاب المقدس مليء بالعديد من الأمثلة لطلب الله منا في أن "نتخلى عن" الأشخاص أو الحياة غير المثمرة لنا. لقد طلب من شعب إسرائيل أن يخرج من مصر حتى يكون لهم حياة أفضل، لكن ظل الكثيرون منهم متطلعين خلفهم نحو ما ظنوا أنه كان من الأفضل بالنسبة لهم. وعندما خرج لوط وزوجته من سدوم كان التحذير هو ألا ينظرا إلى الخلف، ولكن الزوجة فعلت فتحولت إلى عمود ملح.

إن القاعدة الأساسية في الشفاء الكتابي هي أن الحياة قبل معرفة الرب والشركة معه لا تستحق التمسك بها، بل يجب تركها وأن نندم عليها ونهجرها تمامًا حتى يتسنى لله أن يمنحنا من صلاحه ونعمته، ونحن نميل للتمسك بالأمل في أن "يومًا ما سوف يحبني" ونستمر في محاولة اكتساب محبة شخص ما لا يحب أن يرانا نتغير، وأن نفتح أنفسنا للجديد الذي يريد الله أن يمنحنا إياه.

وأحيانًا كثيرة يكون وضعنا للحدود أمام شخص هو مخاطرة فقدان العلاقة معه التي قد نكون قد اجتهدنا كثيرًا

من أجل الحفاظ والحصول عليها. فقد يعني البدء في الوقوف أمام رغبات والد مسيطر التعامل مع حزننا على ما لم نحصل عليه من هذا الوالد، لذا كف عن الاستمرار في محاولة صعبة للحصول على احتياجك والتي قد تبعدك أيضا عن التخلص من أثقالك وتقيدك. ويعتبر قبول واقع الأشخاص وحقيقتهم والغفران لهم والابتعاد عن الاستمرار في تمني أن يتغيروا هو عين الأسى و أمر محزن بالفعل.

نحن نقع في فخ "لو" والتمني بدلاً من استخدام الحدود. ونقول لأنفسنا بشكل غير واعي "لو أنني فقط حاولت بشكل أفضل بدلاً من مواجهة طلباته المغالي فيها، فسوف يرضى عني". أو "لو فقط استطعت تنفيذ رغباتها ولا أغضبها، فسوف تحبني". إن التخلي عن الحدود للحصول على المحبة يعطل ما يتحتم حدوثه، أي إدراك حقيقة الشخص الذي نواجهه، واحتواء الحزن أو الألم الذي يسببه اكتشاف هذه الحقيقة.

والآن دعونا ننظر إلى الخطوات التي نحتاجها لمواجهة هذه المقاومة الداخلية:

١. فقدانك للحدود: عليك الاعتراف بأنك تعاني من مشكلة، واستوعب حقيقة أنك واقع تحت الاستغلال والسيطرة، أو متعرض لسوء معاملة. إن المشكلة ليست في كونك في علاقة مع شخص سيئ متسبب في مأساتك لكن المشكلة هي افتقارك إلى الحدود، لا تلم شخصًا آخر. فالمشكلة مشكلتك أنت.

٢. أدرك المقاومة: فقد تظن "نعم أن عليّ أن أضع بعض المحددات ومن ثم فأنت على طريق الحل والتحسن. فلو كان الأمر بهذه السهولة، لكنت قد فعلت ذلك من قبل. اعترف بأنك لا تريد أن تضع الحدود لخوفك. وأنك تموه الأمر على نفسك بسبب مقاومتك الداخلية (رومية ٧: ١٥، ١٩).

٣. اسع نحو الحقيقة والنعمة: كما يحدث في أي خطوة أخرى في هذه العملية، لا تستطيع أن تواجه هذه الحقائق الصعبة من فراغ. فأنت تحتاج إلى

دعم الآخرين ومساعدتهم حتى تحصل على القوة اللازمة لتسيطر على آلامك ومتاعبك وذلك يحدث من خلال العلاقات. نحن نحتاج أن نحصل على النعمة من الله ومن خلال الآخرين.

٤. حدد رغبتك: يكمن الخوف من الخسارة وراء فشلك في وضع الحدود. تعرف على أي نوع من الحب أو المحبة ستفقده أو ستتخلى عنه في مقابل حياتك نفسها. ضع اسماً محددًا لهذا، أي ما الذي ستضعه كقربان على مذبح الرب؟ فإن ارتباطك القوي بهذا الشخص يبقيك مقيدًا مكبلاً. "لَسْتُمْ مُتَضَيِّقِينَ فِينَا بَلْ مُتَضَيِّقِينَ فِي أَحْشَائِكُمْ" (كورنثوس الثانية ٦: ١٢). بالضبط كما حدث مع أهل كورنثوس الذين لم يستطيعوا أن يفتحوا أنفسهم لمحبة بولس، بقيت مقيدًا في "عواطفك"، علاقاتك وروابطك بأناس لابد أن تتركهم خلفك.

٥. اترك: خذ خسائرك واذهب إلى مجموعة المساندة وتحدث معهم عنها. فإن رغباتك وأمنياتك تتسم بالآلام العميقة، وقد يكون من المؤلم جدًا مواجهتها بمفردك. لأن تخليك عما لم تحزْ عليه أمر شاق. ولكن في النهاية سوف تنقذ حياتك، والله وحده هو الذي يملأ فراغ المحبة الذي لم يملأه الآخرون، بمحبته ومحبة أبنائه.

٦. انتقل: يعتبر اكتشافك لما تريده "اطلبوا تجدوا" الخطوة الأخيرة في الحزن. فالله لديه حياة حقيقية لكي يمنحها لك إن كانت لديك الرغبة في ترك حياتك القديمة. فالله يقود سفينة متحركة بالفعل، لذا عليك أن تعمل وأن تبدأ في البحث عن الخير الذي يعده لك.

لسوف تدهش لعمق التغيير الذي يمكن أن يحدث في حياتك عندما تبدأ أخيرًا في التخلى عما لا يمكن أن تحصل عليه. إن كل محاولاتك في الاحتفاظ بحياتك القديمة كانت تستهلك طاقة كبيرة وتفتح الطريق أمام المزيد من سوء

المعاملة والاستغلال. إن الترك والابتعاد هو طريق الانتصار، والحزن والأسى هو السبيل.

المخاوف الداخلية للغضب

كان فريق إداري مكون من ثلاثة أعضاء في شركة، يعملون معًا في مشروع ضخم مشترك مع شركة أخرى. وفي خضم المفاوضات، أصبح مدير الشركة الأخرى في منتهى الغضب من هذا الثلاثي لأنهم لم يفعلوا أمرًا ما طلبه منهم.

لم يستطع اثنان من أعضاء الفريق النوم وقلقوا، وتوجسوا من قطع المفاوضات، وتساءلوا عما سوف يفعلونه لو أن مدير الشركة الأخرى لم يعد راضيًا عنهم. وأخيرًا قرروا عقد اجتماع مع زميلهم الثالث ليناقشوا خطة عمل لإصلاح الأمر. وكانوا على استعداد لأن يغيروا كل خططهم من أجل إرضاء الرجل الغاضب. وعندما أخبر الرجلان زميلهم عن اعتزامهم التخلي عن المشروع، نظر إليهم وقال: "وماذا إذا كان غاضبًا، ماذا لدينا في برنامج العمل؟".

وبدأوا الثلاثة في الضحك عندما أدركوا مدى سخافة الأمر. لقد تصرفوا مثل الأطفال تجاه والد غاضب، وكأن حالتهم وثباتهم النفسي متوقفة على رضاء هذا الرجل.

آتى كلاً الشخصين اللذين ارتعبا من غضب الرجل من بيوت استخدم الغضب فيها للسيطرة على الآخرين. بينما لم يتعرض الثالث لهذا الأسلوب، وكانت النتيجة أن هذا الأخير كان لديه حدود واضحة فاختاروه لمقابلة مدير الشركة الأخرى، وقام بمواجهته وقال له إنه لو استطاع السيطرة على غضبه وأراد أن يتعاون معهم فإنه أمر جيد، وإن لم يستطع، فإنهم سوف يبحثون عن شركة أخرى.

وكان ذلك درسًا مفيدًا، فالشخصان الأولان خافا بطفولية إزاء غضب مدير الشركة الأخرى، وتعاملا معه وكأنه الشخص الوحيد في العالم الذي يمكنهما الاعتماد عليه، لذلك أصبحا يخافان غضبه، بينما تعامل الثالث بنضوج

البالغين ورأى أن هذا المدير إن لم يسيطر على نفسه ويتعاون معهم، فسوف يتخطونه.

لقد كانت المشكلة داخلية بالنسبة للشريكين، وكان أيضًا لدى الشخص الغاضب مشكلة انفعالية. وقد قاوم الأولان وضع الحدود ولم يفعل الثالث. فكان عامل التحديد والتصميم داخل الشخص الذي كانت لديه مهارات الحدود، ولم يتمتع الغاضب بهذه المهارة.

إن دفعك غضب الآخرين إلى التخلي عن حدودك، فالأرجح أن هناك شخصًا غاضبًا في مخيلتك ما زلت تخشاه. وهنا يجب عليك أن تعالج بعض الجروح التي مررت بها مسبقاً. إن هناك منطقة مجروحة داخلك، جزء خائف لديك يجب أن يُكشف للضوء وللشفاء من يد الله ومن خلال شعبه. إنك تحتاج للمحبة حتى تؤهلك لتخطي غضب أحد الوالدين مثلاً وأن تخطو نحو حياة النمو والنضوج التي تواجهها الآن.

وإليك الخطوات التي تحتاج إليها:

١. ادرك أن ما تعانيه يمثل مشكلة.
٢. اذهب وتحدث مع شخص ما عن اخفاقاتك، فإنك لن تعالج الأمر بمفردك.
٣. تعرف على مصدر الخوف من خلال مجموعتك، وابدأ في تحديد الشخص الذي بداخلك ويمثله الشخص الغاضب.
٤. تكلم عن جروحك ومشاعرك المتعلقة بهذه المسائل المترسبة من الماضي.
٥. طبق مهارات وضع وتأسيس الحدود المذكورة في هذا الكتاب.
٦. لا تعتمد على ذاتك بمفردها، ولا تتخلى عن حدودك سواء بالعراك أو بأن تصبح سلبيًا بل مارسها ولا تتخلى عنها.
٧. رد فقط عندما تكون جاهزاً للرد، واحرص فقط على استخدام العبارات التي تسيطر فيها على نفسك، تمسك بقراراتك، وبما ستفعله وما ترفض فعله. دع الآخرين

يغضبون وأخبرهم بأنك تهتم بهم، وربما تسألهم عن نوع المساعدة التي تستطيع تقديمها لهم. لكن احرص على التمسك برفض ما لا ترضاه.

٨. ارجع إلى مجموعتك وتحدث معهم عما حدث وانظر إن كنت قد حافظت بالفعل على موقعك أو خسرته أو كنت هجومياً. وهناك مرات عديدة ستشعر فيها بأنك كنت سيئًا عندما لم تكن، وقد تحتاج أن تختبر ذلك في الواقع. فقد تظن أنك حافظت على حدودك، بينما تكون قد تنازلت لذا عليك مراجعة آخرين في الأمر.

٩. استمر في الممارسة، واستمر في محاولة الحصول على الإدراك والبصيرة والتفهم لما حدث في الماضي، ومعايشة آلام الفقدان.

واستمر في العمل على اكتساب المهارات في الحاضر، وبعد فترة سوف تفكر: "أنا أتذكر عندما استطاع الآخرون السيطرة عليّ بغضبهم، لكنني قد تعاملت مع الأشياء التي بداخلي و سمحت بذلك. عظيم أن أصبح حرًا". وتذكر أن الله لا يريد أن يسيطر عليك أحد بغضبه، وأن الله يريد أن يصبح له هو السلطان الأوحد عليك ولا يشاركه أحد آخر فيك، وأنه دائمًا إلى جوارك.

الخوف من المجهول

إنه شكل آخر قوي للمقاومة الداخلية لبناء الحدود. فإن الوقوع تحت سيطرة الآخرين هو سجن آمن. ونحن قد ألفنا كل خفاياه، وكما تذكر إحدى السيدات: "لم أود أن أهجر الجحيم. فقد عرفت أسماء كل الطرق فيه!"

إن بناء الحدود والاستقلالية أمر مخيف لأنها خطوة نحو المجهول .. والكتاب المقدس يحوي عدداً من القصص حول أناس دعوا من الله لترك ما تعودوا عليه وألفوه و الذهاب إلى أرض مجهولة، ووعدهم بأنه إن تحركوا بالإيمان وبالحياة معه فسوف يقودهم إلى أرض أفضل "بِالإِيمَانِ إِبْرَاهِيمُ لَمَّا دُعِيَ أَطَاعَ أَنْ يَخْرُجَ إِلَى الْمَكَانِ الَّذِي كَانَ عَتِيدًا أَنْ يَأْخُذَهُ مِيرَاثًا، فَخَرَجَ وَهُوَ لاَ يَعْلَمُ إِلَى أَيْنَ يَأْتِي" (عبرانيين ١١: ٨).

إن التغيير مرعب، وقد يخفف عليك أن تعرف أنك لو شعرت بالخوف، فقد تكون على الطريق الصحيح - طريق التغيير والنضوج. ويقول رجل أعمال أعرفه أنه لو لم يكن خائفاً بالكامل عند نقطة معينة كل يوم فهذا معناه أنه لم يجتهد بالقدر الكافي، وهو شخص ناجح جدًا في عمله.

والحدود تفصلك عما قد تعودت عليه لكنك لا تريده، وتفتح أمامك كل مجالات الاختيار، وسوف تختلط عليك مشاعرك وتترك ما تعودت عليه وتدخل مغامرة الجديد.

فكر لوقت في هذا الجديد، وبخطوات النمو والنضوج الخاصة بالحدود التي تفتح لك عالماً أرحب وأفضل. إنك كطفل في الثانية قد خطوت مستقلاً عن والديك لتكتشف العالم، وفي الخامسة تركت المنزل لتذهب إلى المدرسة مبتدئاً حياتك الاجتماعية وبدأت رحلة التعلم.

وكبالغ اتخذت خطوات أوسع من الاستقلال عن الأبوين نحو المزيد من القدرات والفرص. وعندما تخرجت من المدرسة الثانوية إلى الجامعة أو إذا كنت بدأت حياتك العملية وبدأت تتعلم أن تحيا حياتك المستقلة.

تبعث هذه الخطوات على الخوف بالفعل، لكن تكون قد وصلت إلى قمم جديدة، وإمكانيات ونجاحات وكذلك إدراك وجود الله وذاتك والعالم حولك إلى جانب الخوف، وهذه هي الطبيعة السليمة للحدود، فإنك قد تفقد شيئًا ما، لكن تحقق أيضًا حياة جديدة من السلام والسيطرة على النفس.

وإليك بعض الأفكار التي قد تتحقق من صحتها:

١. **الصلاة.** لا يوجد هناك دواءٌ ناجحٌ لعلاج التطلع نحو المستقبل، والقلق عليه مثل الإيمان والأمل والتأكد من الأوحد الذي يحبنا. والصلاة تبقينا في صلة دائمة معه، هو الذي فيه أماننا. اعتمد على الرب واسأله أن يقود خطواتك نحو المستقبل.

٢. **قراءة الكتاب.** يخبرنا الله مرارًا وتكرارًا عن طريق كتابه أنه يأخذ مستقبلنا بين يديه كما يعدنا بأنه سيقودنا. والكتاب مليء بالقصص عن إثباتات أمانة الله في وعوده

للآخرين وهو يقودهم إلى المجهول. وعندما كان أي شخص يحاججني عن غموض وعدم وضوح المستقبل كانت الآية "تَوَكَّلْ عَلَى الرَّبِّ بِكُلِّ قَلْبِكَ وَعَلَى فَهْمِكَ لاَ تَعْتَمِدْ. فِي كُلِّ طُرُقِكَ اعْرِفْهُ وَهُوَ يُقَوِّمُ سُبُلَكَ" (أمثال ٣: ٥ - ٦) هي إجابتي وسوف تمنحك حفظ آيات الكتاب التعزية عند مواجهتك للمجهول لأنها سوف تذكرك بأن الله يستحق كل الثقة.

٣. **تنمية المواهب.** تخلق الحدود لدينا استقلالية الشخصية والسلوك ولن نشعر بالراحة تجاه هذه الاستقلالية إن لم نعمل على تطوير وتنمية قدراتنا ومواهبنا. لذا اشترك في حلقات دراسية واعمل على توسيع مداركك وتعميق معلوماتك. احصل على المشورة والمزيد من التدريب والتعليم، مارس ولا تكل من ممارسة هذه الإمكانيات فمن خلالها تنمو مواهبك، وبذلك يقل خوفك في المستقبل.

٤. **مساندة المجموعات.** أثناء تعلم الطفل الحدود يحتاج أيضًا إلى الرجوع إلى الأم للحصول على الدعم وكذلك يفعل البالغون، فأنت تحتاج إلى مجموعتك لتساندك وتعضدك خلال التغيرات التي تمر بها. استند على مجموعتك واستمد منهم القوة فـ"اثنان خير من واحد" لأنهما يمثلان مرجعية أحدهما للآخر فيما يقومان به. فإن سقط أحدهم، يقيمه الآخر (جامعة ٤: ٩ - ١٠) وتذكر عندما خطا التلاميذ نحو المجهول صلى المسيح من أجل وحدتهم واتحادهم ومحبة كل منهم للآخر ولله (يوحنا ١٧).

٥. **التعلم من شهادات الآخرين.** أثبت البحث والخبرة مدى جدوى أن نكون مع الآخرين الذين يكافحون والذين سبق ومروا بما نمر به لأنه يعين جدًا. فمن المفيد الاستماع إلى خبرات الآخرين الذين عانوا من قبلنا والذين يستطيعون أن يثبتوا لنا بشهاداتهم إمكانية نجاحنا في تخطي ما نمر به. لنستمع لتجاربهم وكيف كان الله أميناً معهم (كورنثوس الثانية ١: ٤).

٦. **ثق في قدرتك على التعلم.** إن كل ما يمكنك القيام به الآن سبق لك وقد تعلمته. الجديد الذي تستطيعه الآن

وفي قدرتك القيام به كان في وقتٍ ما مخيفا وغير مألوف لك، هذه هي طبيعة الحياة. الشيء المهم الذي يجب تذكره أنك تستطيع أن تتعلم. فبمجرد أن تدرك ذلك، سيتوقف خوفك من المستقبل. فالأشخاص الذين يعانون من مخاوف قوية حيال المجهول يحتاجون بشدة أن "يعرفوا كل شيء" مقدماً، ولا أحد على الإطلاق يعلم كيف يقوم بكل شيء ا قبل أن يفعله. وبعض الأشخاص لديهم ثقة في قدرتهم على التعلم، والبعض الآخر لا يملك هذه الثقة. فإن بدأت تعلم أنه يمكنك أن تتعلم، فإن ما هو مجهول في المستقبل سوف يبدو مختلفًا تمامًا.

يعاني الكثيرون من مصابي الاكتئاب من عرض يسمى "عدم القدرة على التعلم" لأنهم تعلموا بأنهم سيفشلون في كل ما سيقومون به. وتقع العديد من الأسر التي تعاني من مشكلات في دوائر مدمرة وتدخلها إلى حياة أطفالها. لكن عندما تكبر أنت وتتضح أمامك بدائل أخرى مختلفة لا يكون عليك أن تظل مقيدًا بالضعف وعدم القدرة التي تكون قد تعلمتها في بيتك. كما يمكنك أن تتعلم أنماطاً جديدة من العلاقات والسلوك وهذا هو جوهر القوة الشخصية التي يريد لك الله أن تمتلكها.

٧. **معالجة أشكال الانفصال السابقة.** نجد عادة أن إحساسنا بمخاوفنا أو أحزاننا أكبر من حقيقة الموقف، حين نحاول أن نحدث تغييراً أو نقوم بالتعامل مع نوع ما من الخسارة. وقد تأتي بعض المشاعر القوية من انفصال سابق أو من ذكريات ما تتعلق بإحدى منعطفات التغيير في الحياة.

إذا كنت قد مررت بخسارة جسيمة ما في الماضي، مثل فقدان الأصدقاء خلال التنقل الدائم، فربما تجرب من خلال أزمة لم تحل من الماضي.

حاول أن تلجأ إلى شخص ما يتسم بالحكمة وأبدأ في التأكد من أن المخاوف والآلام التي تشعر بها وأنت تواجه الموقف الحالي، لا تأتي من مشكلة في ماضيك لم تحل. فسوف يساعدك هذا على الوقوف على المدى الصحيح لما

تعانيه وتواجهه. فربما كنت تنظر للعالم من منظور طفل في السادسة، بدلاً من نظرة رجل في الخامسة والثلاثين حينها تعامل مع الماضي وعالجه، ولا تدعه يسيطر على المستقبل.

٨. **البنية.** إن تغييرات الحياة غير محتملة بالنسبة للكثيرين بسبب فقدان البنية التي يحتاجونها. وعادة ما نفقد خلال هذه التحولات والتغييرات كلاً من بنيتنا الداخلية والخارجية. فالأشياء التي اعتدنا الاعتماد عليها داخلنا لم تعد موجودة، وكذلك اختفى الأشخاص، والأماكن والأساليب التي مثلت أماناً خارجياً لنا ، وقد يتركنا هذا في حيرة وفوضى.

ولذلك فإن تكوين بنية داخلية وخارجية في نفس الوقت سوف يساعد في مثل هذه الأوقات من إعادة النظر والتنظيم. وتأتي البنية الداخلية من بناء الحدود و إتباع الخطوات في هذا الكتاب، بالإضافة إلى اكتساب معايير وقيم ومعتقدات جديدة، وتعلم مبادئ روحية ومعرفة جديدة. وإتباع نظام وخطط مغايرة للسابقة والالتزام بها. وكذلك السماح للآخرين بأن يشاركونا أحزاننا وآلامنا، كل هذا يمثل تشكيل البنية. وقد تحتاج أيضًا إلى شيء من البنية الخارجية أثناء ذلك.

حدد وقتًا محددًا يوميًا للاتصال بصديق، نظم لقاءات أسبوعية بمجموعتك، أو التحق بدراسة منتظمة للكتاب المقدس، أو مجموعة الاثنتى عشرة خطوة للمساندة وقد تحتاج أثناء فترات الاضطراب هذه إلى بناء خارجي حولك ليوجه محاولاتك للتغيير. وأثناء تقدمك في هذا قد تحتاج في فترات النجاح المحدود إلى أن تتخلى عن إحدى هذه المتطلبات.

٩. **تذكر أعمال الله.** يذخر الكتاب المقدس بأمثلة من محاولات الله تذكير شعبه بما صنعه من أجلهم في الماضي حتى يعطيهم الإيمان بالمستقبل. إن الأمل متأصل في الذاكرة فنحن نتذكر استمدادنا العون في الماضي وذلك

يعطينا أملا في المستقبل. يشعر بعض الناس باليأس لأنهم يفتقدون لتذكر ما حصلوا عليه من معونة في الماضي.

ذكر نفسك بما فعله الله وبماهيته، وإذا كنت مسيحيًا مؤمنًا منذ زمن طويل، ارجع إلى حياتك السابقة وتذكر كيف حول الله المواقف وأنقذك منها، والطرق التي استخدمها للوصول إليك. استمع للآخرين وتذكر النعمة التي وهبها لنا في ابنه، إنه لم يفعل ذلك سُدى، لكنه فعل هذا من أجل خلاصنا ومن أجل مستقبلنا.

وإذا كان قد تركك الله أو خذلك، أو يبدو وكأنه لم يفعل أي شيء مطلقاً من قبل، اسمح له أن يبدأ معك الآن. يسمح الله في أوقات كثيرة بحدوث أشياء صعبة لنا ولمدة طويلة قبل أن ينقذ شعبه، نحن لا ندرك مواعيد الله. لكن عندما تبدأ في الشفاء تعرف أنه يتحرك في حياتك. و أن وقت خلاصك قريب. تماسك ودع الله يفعل في حياتك ما فعله في حياة العددين "فَلاَ تَطْرَحُوا ثِقَتَكُمُ الَّتِي لَهَا مُجَازَاةٌ عَظِيمَةٌ. لأَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى الصَّبْرِ، حَتَّى إِذَا صَنَعْتُمْ مَشِيئَةَ اللهِ تَنَالُونَ الْمَوْعِدَ" (عبرانيين ١٠: ٣٥ ـ ٣٦).

عدم الغفران

"إن الخطأ أمر بشري، أما الغفران فهو أمر إلهي". وألا نغفر هو أكثر الأشياء غباءً. إن الغفران أمر شاق فهو يعني أن نسامح شخصًا ما فيما لنا عليه. إن الغفران هو التحرر من الماضي، إنه التحرر من سلطان شخص مسيئ قد جرحك أو أصابك.

يعادل الكتاب المقدس الغفران للآخرين بتحريرهم من دين عليهم، فعندما يقتحم الآخرون حدود ملكيتك الشخصية، يحدث الدين الحقيقي. إن لديك في سجلك النفسي دفتر حساب لمن هو مدين لك وبماذا هو مدين. أمك سيطرت عليك وهي مدينة لك بتصحيح ذلك، وهيمن عليك والدك وهو كذلك مدين لك. فإن كنت كامل الأهلية القانونية فمطلوب منك أن تحصّل ديونك منهم.

و قد تأخذ أشكال تحصيل الديون صورا متعددة. فقد تحاول أن تسترضيهم حتى يدفعوا ويسددوا لك. وقد تظن أنه لو فعلت شيئًا ما ولو صغيرًا من أجلهم فسوف يسددون لك ويمنحونك الحب الذي يدينان لك به. أو قد تظن أنه لو واجهتهما بالشكل الكافي فسوف يدركون خطأهم ويصححانه، أو قد تشعر أنك لو أقنعت عدداً كافيًا من الناس بمدى سوء حالتك ومدى خطأ والديك، فسوف يسوي هذا بشكل أو بآخر الحساب. أو بـ "إلقاء" الخطأ على شخص آخر، أو بتكرارك أنت الخطأ الذي يقترفونه ضد شخص آخر - أو ضدهم هم أنفسهم. أو قد تستمر في محاولة إقناعهم بمدى سوئهم. وتظن أنهم لو فقط استوعبوا ما نقوله فسوف يصلحون الأمر ويسددون ما عليهم من دين.

لا يوجد خطأ في أن نأمل في إصلاح الأمور. ولكن المشكلة أن الأمور ستحل عن طريق واحد فقط لا غير، طريق النعمة والغفران فمبدأ العين بالعين والسن بالسن لن يفلح. ولن تحل المشكلة لكن يمكن الإصلاح عن طريق الغفران والتخلي عن العنف والشر.

إن الغفران يعني محو الخطأ وتخطيه، أي تمزيق صكِ الدين، و أن نعتبر الدينِ ساقطاً وكأنه لم يكن "إذْ مَحَا الصَّكَّ الَّذي عَلَيْنَا فِي الْفَرَائض، الَّذِي كَانَ ضِدّاً لَنَا ، وَقَدْ رَفَعَهُ مِنَ الْوَسَطِ مُسَمِّراً اِيَّاهُ بِالصَّلِيبِ" (كولوسي ٢: ١٤).

أن نغفر لشخص ما يعني آلا نسترد من هذا الشخص ما عليه ونحن لا نستعذب هذا الأمر، إن ذلك يتعلق بمشاعرنا تجاه شيء ما لن يعود مرة أخرى، أي أن الماضي لن يتغير.

ويمثل هذا للبعض الأسى على طفولته التي لم تكن، ويمثل لآخرين أشياءَ أخرى، لكن التمسك بالرغبة في الثأر يعني الوقوع في أسر عدم الغفران ويعتبر هذا أكثر الأشياء المدمرة التي يمكن أن نقترفها في حق أنفسنا.

تحذير: لا يعني الغفران أن نفتح أنفسنا أمام المزيد من الاستغلال، إن الغفران يتعلق بالماضي والتصالح معه والحدود أمور تتعلق بالمستقبل. إن الحدود تحرس ما هو لي، ملكي، حتى يرجع الشخص المسيئ ويتغير ويمكنني الوثوق به فأمنحه حق زيارة ما هو لي مرة أخرى وإذا أخطأ فإنني سأغفر وأسامح مرة أخرى لسبعين مرة، سبع مرات. لكن يجب بل و أود أن أكون بين أناس أمناء، لا غير أمناء ينكرون إساءتهم نحوي وليس لديهم النية في التغير، لأن ذلك يدمرني ويدمرهم. يتعلم الذين يسيطرون على خطيئتهم ويعترفون بها من سقوطهم. ويصبح لديهم الرغبة في التغير إلى الأفضل والغفران يساعدهم، لكن إن أنكر أحد ما أو أعطى وعوداً فارغة للتحسن بدون محاولة إحداث أي تغيير أو البحث عن المساعدة لأجل الحصول عليه، فإنني يجب أن أحفز حدودي تجاههم حتى وإن كنت قد غفرت لهم.

يمدني الغفران بالحدود لأنه يبعدني عن الشخص المسيء، وهكذا يمكنني أن أتصرف بمسئولية وبحكمة، فلو لم أسامحهم وأغفر لهم سأظل مربوطا ومقيدًا في علاقة مدمرة معهم.

استقبل النعمة من الله، ودع ديون الآخرين واتركها، لا تستمر في الاحتفاظ بسجل الشرور. اتركها واذهب واحصل على ما تريد من الله ومن الأشخاص الذين يمتلكون نعمة العطاء. تلك هي الحياة الأفضل. إن عدم الغفران يدمر الحدود، بينما يبنيها الغفران لأنه يمحو الديون السيئة.

يجب أن تتذكر شيئًا آخر وهو أن الغفران لا يعني الإنكار، بل يجب أن تسمي وتحدد الخطيئة التي ارتكبت ضدك لتستطيع غفرانها. إن الله لا ينكر الأشياء التي نفعلها ضده لكنه يتعامل معها، يحددها ويعبر عن مشاعره تجاهها. إنه يغضب ويحزن ثم يتركها، وهو يفعل ذلك من خلال العلاقة معه ومن خلال الأقانيم الثلاثة، الله لم يكن منفردًا أبدًا فلنتمثل به ونفعل ما يفعله. لكن يجب أن

تكون يقظا تجاه المقاومة التي تريد أن تقيدك بالماضي في محاولة للاستحواذ على ما لن يكون.

التركيز على الخارج

يميل الناس للنظر إلى خارج أنفسهم بحثاً عن المشكلة، وهذا المنظور الخارجي يبقيك كضحية، فهو يقول بأنك لن تتحسن حتى يتغير الشخص الآخر. وهذا هو جوهر اللوم السلبي. الذي قد يجعلك تشعر بانتصار معنوي على هذا الشخص (ذلك في تفكيرك أنت وليس في الواقع)، كما أنه لن يعالج المشكلة.

واجه بحزم مقاومة أن تنظر إلى نفسك كالشخص الذي يجب عليه أن يتغير. إنه لأمر في غاية الأهمية أن تواجه نفسك لأن هذه هي بداية الحدود. فالمسئولية تبدأ بالتركيز الداخلي على موضع الاضطراب والندم. فلابد أن تعترف بصدق عن الأساليب التي تسمح و باستمرار لعدم استخدامك لحدودك و تتحول عنها، كما يجب أن تركز داخلك وأن تواجه المقاومة التي بداخلك والتي تريدك أن تتصور أن المشكلة خارجك.

الشعور بالذنب

إن الشعور بالذنب شعور صعب ومؤلم، إنه شعور زائف ليس مثل الحزن والغضب والخوف. إنه حالة من إدانة الذات. إنه جزء من طبيعة القصاص المتعلقة بضميرنا الإنساني الساقط والذي يقول لك: "أنت شخص سيء" وهذا بالضبط ما مات المسيح من أجله أي ليضعنا في موضع "غير المدان". إنه أمر كتابي وليس مجرد أحاسيس.

إن الكتب والأسفار تعلمنا أننا نُرفع من الإدانة والذنب، ولا يجب أن يكونا الدافع خلف سلوكنا "لأَنَّ الحُزْنَ الَّذِي بِحَسَبِ مَشِيئَةِ اللهِ يُنْشِئُ تَوْبَةً لِخَلاَصٍ بِلاَ نَدَامَةٍ، وَأَمَّا حُزْنُ الْعَالَمِ فَيُنْشِئُ مَوْتاً" (كورنثوس الثانية ٧: ١٠). وهذا يتعارض مع هموم العالم الذي يمثله الشعور بالذنب الذي يجلب الهلاك.

ويأتي الشعور بالذنب بشكل أساسي من الطريقة التي تربينا بها في مبتدأ حياتنا الاجتماعية، لذلك فإن شعورنا بالذنب متأصل فينا. ويمكن أن يظهر حتى دون أن نرتكب خطأ ما على الإطلاق، لكنه يفرض من بعض المعايير الداخلية التي تلقيناها. لذلك يجب أن نحترس ونحن نستمع لمشاعر الذنب وهي تقول لنا إننا نخطئ - لأنه عادة ما تكون مشاعر الذنب هي نفسها خاطئة - بالإضافة إلى أن الشعور بالذنب شعور سلبي على أية حال. ليس بإمكاننا أن نحب من موقع المدان. نحن نحتاج للشعور بعدم الإدانة حتى نستطيع أن نشعر "بالأسى الروحي" الذي يمكننا أن نعترف بما نسببه للآخر من ألم أو جرح بدلاً من الشعور "بمدى سوئنا"، إن الشعور بالذنب يشوش على الواقع ويبعدنا عن الحقيقة، ويبعدنا عن فعل ما هو أفضل للشخص الآخر.

وعندما يأتي الأمر بشكل خاص إلى الحدود يصبح أكثر واقعية وحقًا. فقد رأينا المرة تلو المرة في هذا الكتاب كيف يخبرنا الكتاب المقدس أنه يجب أن تكون لدينا حدود صلبة لنسلم من العواقب، وأن نضع المحددات، وأن ننمو ونستقل عن الأسر التي نشأنا بها وأن نقول لا. وعندما نقوم بهذا فنحن نفعل الصواب. إن الحدود الصحيحة أعمال محبة حتى وإن كانت مؤلمة إلا أنها مفيدة للآخرين.

لكن يمكن أن يقول لنا ضميرنا البشري الساقط إننا مخطئون أو أننا نفعل أشياء شريرة عندما نمارس حدودنا. والناس الذين نمارس أو نضع الحدود حيالهم سيقولون عادة أشياء لإثارة الشعور بالذنب لدينا. فلو كنت قد نشأت في أسرة اعتادت أن تصف استخدامك لحدودك بالشر أو الخطأ سواء بشكل دائم أو بشكل عرضي، وأنت تدرك ما أعنيه، عندها ستشعر بالذنب وأنت تواجه طلبًا ما بالرفض. وعندما لا تسمح لأحد ما أن يستغلك فستشعر أيضًا بالذنب. وعندما تستقل عن العائلة لتخلق حياة خاصة بك، ستشعر بالذنب، وإذا لم تنقذ شخصًا ما غير مسئول عن أفعاله ستشعر بالذنب وهكذا تستمر القائمة.

إن الشعور بالذنب سيحول بينك وبين عمل ما هو صحيح وسوف يبقيك مقيدًا. إن الكثيرين ليس لديهم حدود جيدة لأنهم يخافون من عدم طاعة السلطة الأبوية في داخلهم والمتوطنة في عقولهم، وهناك عدة خطوات يمكن اتخاذها.

تأتي هذه الخيالات من الطفولة عندما كان يبدو لك أن والديك في منتهى القوة. لكن ليس لأحد أي سلطة "ليدفعك للإحساس بالذنب". إن جزءًا منك يوافق على مثل هذه الرسائل لأنها توقظ رسائل سابقة قوية من الوالدين في عقلك النفسي. وهذه هي مشكلتك: أنها تكمن في حدود ممتلكاتك التي لابد أن تستعيد سيطرتك عليها. أدرك أنه إذا استغلك أحد فالمشكلة مشكلتك وأنك قادر على التحكم فيها:

١. سيطر على إحساسك بالذنب.
٢. انخرط في نظام المساندة حولك.
٣. ابدأ في التعرف على مصدر الرسائل الباعثة على الشعور بالذنب لديك.
٤. لتكن مدركًا واعيًا لشعورك بالغضب.
٥. سامح الشخص المسيطر.
٦. تدرب على وضع الحدود في مواقف خاصة بالتدرب مع أصدقائك المساندين لك، ثم وبالتدريج قم باستخدام الحدود في مواقف أكثر جدية. فإن ذلك سوف يساعدك على اكتساب القوة كما سيساعدك سماع "الأصوات" المساعدة التي سوف تساعد على إعادة تشكيل عقلك.
٧. اعمل على تحصيل معلومات جديدة فيما يخص عقلك وذلك بقراءة كتب مثل كتابنا هذا، وكذلك قراءة كلمات الله عن الحدود فإن ذلك يعطيك المزيد من المعرفة التي ستصبح دليلك الداخلي الجديد بدلاً من الأصوات القديمة. إن تعلم طرق الله يحافظ على روحك ويجعل قلبك يتمتع بالفرح بدلاً من الشعور بذلك الشعور المسيطر بالذنب.
٨. اطلب الإحساس بالذنب: قد يبدو ذلك مضحكاً، لكن عليك ألا تطيع صوت ضميرك المؤنّب حتى

تشعر بالتحسن. وعليك أن تقوم ببعض الأشياء الصحيحة التي قد تجعلك تشعر بالذنب. لا تدع الذنب يسيطر عليك ويصبح سيدك بعد الآن، ضع الحدود ثم كن مع مسانديك حتى يساعدوك على التخلص من هذا الشعور.

٩. ابق في مجموعتك، فالشعور بالذنب لن يُحل بالتدرب الذهني فقط، فأنت تحتاج للعلاقات الجديدة في حياتك حتى تترسب هذه الأصوات الجديدة في رأسك.

١٠. لا تفاجأ بالمعاناة التي قد تمر بها، إنه أمر محزن لكن دع الآخرين يمنحونك الحب في هذه المرحلة، فالبائسون يمكنهم الحصول على التعزية.

مخاوف الهجر: اتخاذ موقف في الفراغ

هل تتذكر الفصل ٤ الذي يتناول النمو والبناء والقائل إن الحدود تأتي بعد ذلك بالتيقن بأن الله قد صمم عملية التعلم بهذه الطريقة. فالأطفال يجب أن يشعروا بالأمان قبل أن يتعلموا الحدود، بحيث لا تكون خطوات استقلالهم عملية مخيفة لهم. لكنهم يجب أن يعلموا أنها مرحلة جديدة من وجودهم. والأطفال الذين يتمتعون بعلاقات طبيعية يبدأون في بناء حدودهم ويبدأون استقلالهم الذاتي عن الآخرين ويجب أن يستقبلوا المحبة الكافية داخلهم حتى يستطيعوا المخاطرة بوضع الحدود واكتساب استقلاليتهم.

وإن لم يشعر الإنسان بالضمان والأمن، تصبح مسألة الحدود مخيفة جدًا، فالكثيرون يستمرون في علاقات مدمرة بسبب خوفهم من الهجر والعزلة، فهم يخشون أن يصبحوا وحيدين في هذا العالم إن قاموا بالدفاع عن أنفسهم، ويفضلون عدم وجود حدود لهم في سبيل الاحتفاظ بالعلاقة.

إن الحدود لا تبنى في الفراغ أو من فراغ، فلابد أن تحاط بأمان وضمان أناس صادقين محبين وإلا ستسقط وتفشل. فإن كان حولك مجموعة جيدة من المساندين تلجأ إليهم

عندما تقوم ببناء الحدود واستخدامها مع شخص ترتبط به عاطفيًا لن تكون وحيدًا حينها.

ولكونك "متأصلاً وقويًا" في المحبة داخل جسد المسيح وفي شركة مع الله، سيمثل هذا الوقود الدافع لعملية نموك الذي تحتاجه حتى تستطيع أخذ المخاطرة واستخدام الحدود. وعادة ما يقع الإنسان في مفاضلة بين الخضوع السلبي والعزلة. لكنْ كلاهما غير صحي وغير ثابت على المدى الطويل.

رأينا في برنامجنا العلاجي بالمستشفى المرة تلو الأخرى أناسًا في حالات تدمير غير قادرين على استخدام الحدود لأنهم كانوا يتحركون في الفراغ. ويكررون أن المساندة والتشجيع المتفهم الذي تلقوه في البرنامج قد أمدهم بالوقود اللازم لقيامهم بالعمل الشاق الذي لم يمتلكوا قط من قبل القوة للقيام به.

إذا كان الأمر سهلاً، لكنت قد حققته الآن

يتناول هذا الفصل المتاعب، التي حذرنا منها المسيح "قَدْ كَلَّمْتُكُمْ بِهذَا لِيَكُونَ لَكُمْ فِيَّ سَلاَمٌ. فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضِيقٌ وَلكِنْ ثِقُوا: أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ" (يوحنا ١٦: ٣٣). فعندما تبدأ في انتهاج طريق المسيح فسوف تجابه المتاعب - من الداخل ومن الخارج. إن الشيطان والعالم، وحتى ذاتك سوف يقاومونك ويضغطون عليك حتى تسلك الطريق الخطأ.

وهذا الطريق الخطأ هو ألا تفعل شيئًا. إن سلوك الطريق السليم أمر صعب، لكن المسيح نبهنا إلى ذلك "مَا أَضْيَقَ الْبَابَ وَأَكْرَبَ الطَّرِيقَ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْحَيَاةِ وَقَلِيلُونَ هُمُ الَّذِينَ يَجِدُونَهُ" (متى ٧: ١٤). لأنَ تشكيل شخصية سليمة مقدسة يحتاج الكثير من الإقدام والكثير من العمل. بل وأيضًا الكثير من المعارك.

والوقوع في المقاومة هو علامة جيدة تعني أنك قد بدأت تفعل ما كان عليك أن تفعله. إنه أمر يستحق العناء، وتذكر الرسالة الواضحة من الكتاب المقدس عندما تجابه بالمقاومة، فإن التطلع والتمسك بالنتائج النهائية سوف يأتي بعائد عظيم "نَائِلِينَ غَايَةَ إِيمَانِكُمْ خَلاَصَ النُّفُوسِ" (بطرس الأولى

١: ٩). وكما كتب (يعقوب ١: ٢ - ٤) "اِحْسِبُوهُ كُلَّ فَرَحٍ يَا إِخْوَتِي حِينَمَا تَقَعُونَ فِي تَجَارِبَ مُتَنَوِّعَةٍ، عَالِمِينَ أَنَّ امْتِحَانَ إِيمَانِكُمْ يُنْشِئُ صَبْرًا. وَأَمَّا الصَّبْرُ فَلْيَكُنْ لَهُ عَمَلٌ تَامٌّ، لِكَيْ تَكُونُوا تَامِّينَ وَكَامِلِينَ غَيْرَ نَاقِصِينَ فِي شَيْءٍ".

إن مواجهتك لهذه المقاومة أمر مؤكد، فإن لم تحدث فهذا يعني أنك قد أسست حدودك منذ زمن كافٍ. لكن تذكر حين تواجه هذه المقاومة ما ذكره الكتاب المقدس عنها. إنها جزء من تاريخ طويل لإخوتك وأخواتك، أشخاص مروا بتجارب كثيرة وهم يسيرون طريق الإيمان، بحثًا عن أرض أفضل. إن هذه الرحلة محفوفة دائمًا بالمتاعب، لكنها أيضًا مليئة بالوعود من راعينا الأمين بأن يقودنا خلالها إن قمنا بمسئوليتنا فيها، فلنخوضها.

١٥

كيف يمكن قياس مدى النجاح بالنسبة للحدود؟

جلست "جين" شاردة أمام مائدة المطبخ، وهي تحمل كوب شاي بيدها، وقد ملأها شعور غير مألوف لكنه مريح. وسرح ذهنها في أحداث الصباح. استيقظ ابنها "براين"، ذو الثمانية أعوام، وبدأ اليوم بنفس طرقه المخادعة، وعبس وقطب جبينه، وهو يجلس إلى مائدة الإفطار معلناً: "لن أذهب إلى المدرسة - ولن يستطيع أحد إجباري!"

وعادة كانت "جين" تحاول إقناع "براين" بالحديث ليذهب إلى المدرسة، أو تنفجر فيه في غضب. لكن هذا الصباح كان مختلفًا. فقد قالت له بمنتهى البساطة: "عندك حق يا حبيبي، لا يستطيع أحد أن يجبرك على الذهاب إلى المدرسة. إن الذهاب للمدرسة أمر يجب أن تختاره بنفسك، وعلى كل حال إن اخترت البقاء وعدم الذهاب إلى المدرسة، فهذا يعني اختيارك للبقاء في حجرتك طوال اليوم بدون مشاهدة التلفزيون، وهذا أمر يجب أن تقرره بنفسك كما حدث الأسبوع الماضي".

وصمت "براين" متذكرًا قرار أمه بقاءه في غرفته وتخلفه عن العشاء، عندما رفض إعداد المائدة، وبعد

تفكير خرج أخيرًا عن صمته وقال "حسنًا سأذهب، لكني لست ملزمًا أن أحب المدرسة!"

ووافقت "جين" ابنها وهي تقول "بالطبع لست ملزمًا أن تحب أشياء كثيرة من ضمنها المدرسة. لكني واثقة من أنك اتخذت الاختيار الصحيح". وساعدته في ارتداء سترته وأخذت تراقبه وهو يمشي خارجاً في طريقه.

ولم تمض عشر دقائق على ذلك، حتى تلقت مكالمة هاتفية من زوجها "جيري" الذي كان قد ذهب إلى عمله مبكرًا. قائلا لها: "حبيبتي لقد اكتشفت تواً أن لدي اجتماعاً بعد العمل. والمرة السابقة التي تأخرت فيها عن العشاء لم أجد أي شيء لآكله، هل تركتي بعض الطعام من أجلي هذه المرة؟".

ضحكت "جين" وهي تقول له "في المرة السابقة لم تتصل بي لأعرف، وأنا فعلاً أقدّر اتصالك بي وإخباري مقدماً، سوف أطعم الأطفال وأنتظرك لنتعشى سوياً".

وفكرت "جين": "لقد ذهب ابني إلى المدرسة حتى وإن لم يكن سلوكه إيجابياً تمامًا وزوجي اتصل بي ليخبرني بتغير مواعيده. يا إلهي هل أحلم؟".

لم تكن "جين" تحلم، لكنها كانت تختبر ولأول مرة في حياتها ثمر ونتائج وضع الحدود واستخدامها بشكل واضح في حياتها. لقد بذلت مجهودًا كبيرًا وخاطرت كثيرًا من أجل هذا، لكن الأمر استحق كل هذا العناء، نهضت "جين" عن المائدة وبدأت تستعد للذهاب إلى عملها.

لقد حصلت هذه السيدة على براهين مادية منظورة على أن كل عنائها من أجل إقامة حدود سليمة في حياتها قد أثمر. لقد اختلفت الأمور تمامًا، لكن كيف وصلت من النقطة (أ) "فقدان الحدود" إلى النقطة (ب) "الحدود الناضجة"؟ فهل يمكن لنا أن نقيس مدى تطور حدودنا؟

نعم وعلى وجه التحديد إن التغيرات المنهجية (المنتظمة) تبشر تنم عن وجود حدود ناضجة. وإنه لمن المعين والمفيد

أن تعي بها. والخطوات الإحدى عشرة التالية تسمح لك بقياس مدى تقدمك - حتى ترى إلى أي مدى وصلت في تطورك.

استخدم هذا الفصل كدليل يقودك إلى الخطوة التالية في نموك.

الخطوة رقم ١: الاستياء - إشارة الإنذار المبكر

لم يكن "رانـدي" يشعر بأي انزعاج من قبل تجاه مزاحات وتهكمات صديقه المقرب "ويل"، وكان الغضب والاستياء شعورًا جديداً عليه. كان "راندي" شخصًا طيب الطباع ويتقبل المزاحات.

لكن عندما جاء إليه "ويل" في الكنيسة وقال له أمام العديد من المشاهدين "هل تشتري ملابس أصغر من قياسك، أو أنك تزيد في الوزن؟" لم يضحك "راندي" على المزحة، ولم يجاوب صديقه، لكن كانت تلك الملاحظة ثقيلة على صدره. لقد شعر بالإحراج والجرح، ولم يستطع التخلص من آثار تلك الملاحظة الجارحة مثلما تعوّد أن يفعل لسنوات عديدة.

وفكر "رانـدي" في داخله، بأنه لم يحدث من قبل أن شعر بمثل هذا الشعور، لماذا جرحه الأمر بهذا الشكل هذه المرة؟ فقال لنفسه: "ربما أصبحت أكثر حساسية".

يعتبر شعور الاستياء أو الغضب أو الغيظ هو أحد أوائل الإشارات بأنك بدأت في إنماء حدودك وبنائها، وكذلك الاستثارة أو الغضب في مواجهة العنف الحاذق أو المقنع، أو العنف شبه الصريح في حياتك.

إن إحساسك بالغضب يمكن أن يحذرك من وجود اقتحامات للحدود في حياتك تمامًا مثلما يحذر الرادار من اقتراب قذيفة معادية.

لقد انحدر "رانـدي" من عائلة تجنبت الصراعات والاختلافات إلى حد كبير، حيث استبدلت المناقشات بالشكوى، وعندما بلغ "رانـدي" سن الثلاثين، استعان

باختصاصي ليعالجه من عدم انتظام الشهية والالتهام الزائد للطعام الذي لازمه لفترة طويلة، ولدهشة "راندي" لم يصف المعالج له برنامجاً غذائياً وتمارين رياضية، بل سأل عن كيفية رد فعله تجاه الأشخاص المسيطرين في حياته.

في البداية لم يستطع "راندي" تذكر شخص من هذا القبيل، لكن بعد العديد من الاعتبارات تذكر "ويل"، فـ"ويل" يضغط على "راندي"، ويهينه أمام الآخرين. إن "ويل" يعتبر علاقته مع "راندي" علاقة مسلماً بها كما أنه يستغله.

إن كل الأمور ليست مجرد تخيلات تدور في ذهن "راندي"، لكنها حملت مشاعر الإصابة بالجراح والغضب والاستياء، التي مثلت البذور الأولى للحدود الناضجة عند "راندي".

إن الأشخاص الذين لا يشعرون بالغضب عندما يعتدي عليهم أو يقوم أحد بمحاولة السيطرة عليهم، أو استغلالهم، يعانون من عجز أساسي، فليس هناك أي ضوء أحمر يحذرهم من وجود مشكلة بالنسبة للحدود، وعندما يعمل هذا الضوء الأحمر أو جهاز الإنذار بكفاءة، لابد أن يستجيب بسرعة عند أي هجوم. والكتاب المقدس يصف الغضب على صورة حرارة: "فَحَمِيَ غَضَبُ الرَّبِّ عَلَى مُوسَى" (خروج ٤: ١٤)، "فَاشْتَعَلَ" (تثنية ٢٩: ٢٧). إن الغضب يكون مثل النار تشتعل داخلنا وتخبرنا أن هناك مشكلة يجب مواجهتها.

تعتبر عدم قدرتنا على الغضب في الغالب علامة على خوفنا من الانفصال الذي يعقب قول الحقيقة. فنحن نخشى من أن يؤذي قولنا للحقيقة وتعبيرنا عن عدم ارتياحنا لشخص ما العلاقة. لكن بمجرد أن ندرك أن الصراحة والحقيقة هي الصديق الأوفى، عندها نعطي الحق لأنفسنا في الغضب.

وقبل أن تواجه، وحتى قبل أن تقوم بوضع أول الحدود، اختبر قلبك، واسأل نفسك: "هل لي الحق في الغضب عندما أشعر باستغلال أو بسيطرة الآخرين؟ هل أدرك وأعي أنني تعرضت للإيذاء؟ هل يمكنني أن أستقبل الإنذارات المبكرة عن ذلك؟" إذا كان الأمر كذلك، فأنت على الطريق الصحيح. وإن لم يكن، فهذا هو الوقت المناسب لتبحث عن مكان آمن تستطيع فيه قول الحقيقة. كما أنه من الجيد أن تكون أميناً تجاه الاختلافات، يكون أيضًا من الجيد والمستحسن أن تكون قادرًا على السماح لغضبك أن يساعدك.

الخطوة رقم ٢: التغيير في الميول - الانجذاب نحو المحبين للحدود

لقد مر اثنا عشر شهرًا بالتمام منذ انتقل "سكوت و"تامي" إلى كنيسة أخرى، وكانا يسترجعان ما حدث في السنة الماضية.

لقد ارتادا كنيستهما السابقة منذ زواجهما قبل عدة سنوات. وقد كانت شركتهما هناك نشطة وجيدة من الناحية الدينية، لكن كانت هناك مشكلة واحدة تعوق هذه الشركة، وهي سلوك أعضاء الكنيسة تجاه حضور كل أنشطة الكنيسة. فقد وضعوا ميزة عليا أو تقدير زائد لحضور جميع وكل الاجتماعات، بدءاً من تدريبات التسبيح مرورًا بفترات الصلات الليلية وحتى حلقات دراسة الكتاب الأسبوعية.

وما أن يتصادف و يضطر "سكوت" و"تامي" للتخلف عن أحد هذه الاجتماعات، تنشأ الخلافات واستعادًا ذكرى تلك الليلة عندما حضر لزيارتهما بعض الأصدقاء القدامى من خارج المدينة. وقد اتصلت "تامي" بـ"جانيس" التي تقود دراسة الكتاب لتخبرها بأنهما لن يتمكنا الحضور تلك الليلة.

فأجابتها "جانيس": "أعتقد أن هناك مشكلة في جديتكما يا "تامي"، فإن كنا نعني شيئًا بالنسبة لكما متى حضرتما، لكنكما تتصرفان كما يحلو لكما".

شعرت "تامي" بالإهانة والجرح، فـ"جانيس" قد أهانتها لمجرد أنها اعتذرت مرة لتقضي الليلة مع أصدقائها. لقد كان عجز هذه الجماعة عن فهم وقبول كلمة "لا" هو الدافع المحرك خلف انتقال هذين الزوجين لكنيسة أخرى.

والآن وبعد مرور عام، كانت "تامي" وزوجها راضيين عن قرارهما. حيث أن شركتهما أو مجموعتهما الحالية تتكون من أعضاء نشطين ومتحفظين وينظمون العديد من الأنشطة، لكن لم تمارس هذه المجموعة النقد أو الإدانة، عندما لم يستطع بعض الأعضاء الحضور لسبب أو لآخر.

وقد قال "سكوت" لـ"تامي": "يا له من تناقض، لقد اتصلت بـ"مارك" قائد اجتماع الرجال الصباحي أمس وقلت له إنني عدت متأخرًا جدًا من السفر وأنني لن أستطيع الحضور. فما كان إلا أن قال لي ولماذا تضيع الوقت في الحديث الآن أذهب إلى فراشك ونم واسترح. إن مثل هذا التفهم يحفزني لحضور هذا الاجتماع الصباحي المرة القادمة.

لوقت ما كانت "تامي" وزوجها يعتقدان بصحة تصرف وسلوك كنيستهم الأولى ولم يدركا أن للآخرين القدرة على استيعاب رفضهم لشيء ما، لكن الآن وبعد مرور عام، لا يطيقان مجرد التفكير في العودة إلى الموقف السابق.

إن الأشخاص الذين يعانون من قدرات غير مكتملة لوضع الحدود، عادة ما يتورطون مع أشخاص لا يحترمون حدود الآخرين. وقد يكون هؤلاء الأشخاص هم أفراد العائلة، أو الأزواج، أو أعضاء الكنيسة، أو الأصدقاء، ويبدو تشوش الحدود كأمر طبيعي لديهم - لأنهم لا يدركون بوضوح مدى التخريب الذي يوقعونه بأنفسهم وبالآخرين.

وفي الوقت الذي يبدأ الأشخاص أصحاب المشكلة في تطوير وبناء حدودهم، يحدث على الجانب الآخر تغيرات. فينجذبون نحو الأشخاص الذين يستطيعون الاستماع لرفضهم أو استيعاب "لا" منهم دون أن ينتقدوهم، دون أن

يشعروا بالإيذاء، ودون أخذ هذا الرفض أو الاعتذار على محمل شخصي، وبدون التعدي على حدودهم في أسلوب استغلالي أو أسلوب مسيطر. أي ينجذبون نحو أشخاص يمكن أن تكون إجابتهم عن الرفض أو الاعتذار" "حسنًا، سوف نفتقدكم، نراكم المرة القادمة".

يكمن السبب وراء هذا التحول في الطبيعة التي خلقنا الله عليها. لقد خلقنا أحراراً ولقصد أساسي واحد: أن نحب، وأن نكون قريبين من الله ومن الآخرين "وَعَلَى جَمِيعِ هذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ" (كولوسي ٣: ١٤). إنَّ هذهَ الحقيقةَ البديهيةَ تكمن في أعمق أعماق قلوبنا. وعندما نكون في علاقات تسمح لنا بحرية وضع الحدود، تحدث أشياء مدهشة، فإلى جانب حرية الرفض نجد حرية القبول من كل قلوبنا، بدون صراعات، قبول نابع من إحساسنا بالمحبة والامتنان، ونصبح منجذبين نحو الأشخاص الذين يحترمون الحدود لأننا نجد لديهم الفرصة لأن نكون أشخاصاً أمناء وجديرين بالثقة ومحبين.

ويبدو الأشخاص الذين يستطيعون الرفض بوضوح وتحديد أمام هؤلاء الذين يعانون من عدم التحديد والتشويش وكأنهم أفراد باردون وقساة. لكن وكلما بدأت الحدود لديهم في الوضوح والثبات، يتحول القساة الباردون إلى أشخاص محبين مريحين وصادقين.

نحتاج إلى ارتباط عميق وذي معنى مع هؤلاء الذين يتمتعون بحدود ناضجة. فالحدود لا يمكن بناؤها وتطويرها في الفراغ. فعندما نرتبط بوثاق طلبًا للمساندة والتفهم مع مثل هؤلاء يهبنا الله من خلالهم النعمة والقوة لننجز العمل الصعب في بناء حدود ناضجة. وهذا الانجذاب نحوهم يقودنا إلى الله ويمتد بنا نحوه، فيبدأ البعض في اكتشاف أن الله القدوس، الضابط الكل الذي قرأنا عنه في الكتاب المقدس في العهد القديم ليس بهذا القدر من القسوة وليس مخيفًا إلى هذا الحد، لكنه فقط وضع حدودًا واضحة جدًا: "لأَنَّهُ كَمَا عَلَتِ السَّمَاوَاتُ عَنِ الأَرْضِ هكَذَا عَلَتْ طُرُقِي عَنْ طُرُقِكُمْ وَأَفْكَارِي عَنْ أَفْكَارِكُمْ" (أشعياء ٥٥: ٩).

الخطوة رقم ٣: الانتماء للعائلة

نبدأ في بناء علاقات ذات معنى مع أشخاص لديهم حدود واضحة مع تغير ميولنا من العلاقات غير الواضحة الفاقدة للحدود، إلى العلاقات مع الأشخاص الواضحين المحددين، بل نبدأ أيضًا في النمو داخل علاقاتنا القائمة أو إيجاد ارتباطات جديدة، وهذه مرحلة في غاية الأهمية في عملية بناء الحدود.

ما أهمية الارتباط بأسر لديها حدود؟

نحتاج للآخرين الذين يتبعون نفس القيم الكتابية بالنسبة لوضع الحدود والمسئوليات لأن ذلك يشجعنا، ونمارسه معًا، ويبقى لدينا لأنه وفي الأساس لا يمكن أن تعمل الحدود وتنجح في الفراغ كما في أي نظام روحي، وهذا ما اكتشفه "واين".

لم يستطع "واين" أن يصدق التغيير لقد أصبح خلال الشهور الأخيرة الماضية واعيًا مدركًا لافتقاده للحدود في العمل. فقد كان يستمر في العمل مرارًا بعد انصراف الموظفين الآخرين لبيوتهم في المواعيد المحددة لانتهاء العمل. لقد أحب دائمًا أن يواجه رئيسه بأن أعباءه في العمل أصبحت ضاغطة جدًا، لكن في كل مرة حاول الاقتراب فيها من رئيسه عقد الاضطراب لسانه ولم يستطع الكلام.

وفي الوقت الذي أحس "واين" فيه باحتياجه الشديد لإيجاد حدود قوية في عمله، كان قد اشترك في "جماعة مساندة" في الكنيسة .. وتعمقت علاقاته بأفراد الجماعة، وأخيرًا أصبح قادرًا عاطفيًا على "المواجهة" و جاء اليوم الذي استطاع فيه الجلوس مع رئيسه وحل مسألة الوقت الإضافي معه. لقد منح الأمان والمساندة اللذان حصل عليهما "واين" في مجموعته القوة التي احتاج إليها ليخبر رئيسه في العمل بالحقيقة.

عرف المسيح الشركة بقوله: "لأَنَّهُ حَيْثُمَا اجْتَمَعَ اثْنَانِ أَوْ ثَلاَثَةٌ بِاسْمِي فَهُنَاكَ أَكُونُ فِي وَسَطِهِمْ" (متى ١٨: ٢٠). فيساعدنا هذا

الخليط من روح الله والمشاعر التي يمنحنا إياها تذكر من يؤمنون بنا، على الاحتفاظ بحدود ثابتة، ذلك لأننا ندرك أن لدينا المساندة الروحية والعاطفية التي نحتاج إليها وأن لدينا منزلاً مرحبًا فيه بنا ونستطيع اللجوء إليه في أي وقت.

فمهما كانت منطقية الانتقاد أو قسوة رفض الأشخاص الذين نواجههم لن نشعر بالوحدة ولن نكون بمفردنا. وهذا هو ما نحتاجه ويحدث كل الفرق عندما نبدأ عملية بناء الحدود.

الخطوة رقم ٤: الحفاظ على كنوزنا

بعدما تشعر بالأمان لوجودك بين أفراد يؤمنون بالنعمة والحق (يوحنا ١: ١٧). ستبدأ قيمك في التغير، وسترى أن القيام بمسئولياتك تجاه نفسك أمر صحي جدًا، كما ستفهم وتعي أن القيام بمسئوليات الأشخاص البالغين الآخرين شيء مدمر.

يرى الناس أنفسهم وكأنهم ملك للآخرين عندما يُعاملون كأشياء لمدة طويلة، فلا يستطيعون تقدير استقلالهم وتملكهم على أنفسهم لأنهم يتعاملون مع أنفسهم بنفس الأسلوب الذي يتعامل به معهم الأشخاص المميزين في حياتهم. وقد تلقن العديد من الناس المرة تلو الأخرى أن تنمية أرواحهم وصيانتها هو درب من الأنانية والإثم. فيتكون لديهم بعد فترة اعتقاد وقناعة بصحة هذا التلقين، فلا يعطون عند هذه النقطة أي أهمية أو قيمة لمراعاة مشاعرهم، ومواهبهم، وأفكارهم، وسلوكهم وتصرفاتهم، وأجسادهم، وكل العطايا التي ائتمنهم الله عليها.

يعلمنا الكتاب المقدس هذا المبدأ: "نَحْنُ نُحِبُّهُ لأَنَّهُ هُوَ أَحَبَّنَا أَوَّلاً" (يوحنا الأولى ٤: ١٩). وبكلمات أخرى، نحن نتعلم كيف نحب لأننا نأخذ الحب أولاً. يجب أن نستقبل النعمة من خارجنا أولاً حتى نستطيع أن نتضمنها في قلوبنا، والوجه الآخر لهذه الحقيقة هي أننا لا نستطيع أن نهب الحب إن لم نحصل عليه. وامتدادًا لهذا الفهم نحن لا

نستطيع أن نقدر أو نقيم أنفسنا وأرواحنا حق قدرها إن لم تكن تقدر أو تقيم بالفعل.

إنه مبدأ أساسي وأولي، فإن شعورنا الأساسي بذواتنا وحقيقتها يأتي من علاقاتنا الأساسية، وهذا هو السبب في أن الكثير من الأشخاص الذين لم يحصلوا على الحب في طفولتهم يمكن أن يحاطوا بأشخاص محبين في حياتهم البالغة، ومع ذلك لا يستطيعون التخلص من شعور عميق بعدم القيمة أو صغر النفس وبأنهم غير مرغوب فيهم مهما حاول الأشخاص الذين حولهم في إثبات محبتهم لهم.

داوم أبو "هيلين" الاعتداء الجنسي عليها في سنواتها الأولى وقد تأذت بشدة من هذه الانتهاكات، لكنها حاولت الاحتفاظ بالسر حفاظاً على العائلة. وبدأت "هيلين" في سنوات المراهقة وبدون تعمد أن "تقول الحقيقة" عن المشكلة لكن بطرق غير صحيحة وغير مجدية، فقد أصبحت مضطربة ومتعددة العلاقات الجنسية في سن مبكرة جدًا.

عبرت "هيلين" وكشخص بالغ أثناء علاجها النفسي عن سنوات اضطرابها العشر قائلة: "لا أستطيع حتى أن أتذكر وجوه الفتية التي كنت على علاقة بهم. كل ما أتذكره أن شخصًا ما أراد شيئًا ما مني، وشعرت أن من واجبي أن ألبيه له - فقط وليس لأي سبب آخر سوى أنه أراد ذلك! لم أشعر أن لي أي كلمة في الموضوع".

لم تُقَدَّر "هيلين" من هؤلاء الذين كان يجب أن يقدروها ويحافظوا عليها على الأخص، وكنتيجة لذلك لم تقيِّم هي الأخرى نفسها، وقامت بتقديم نفسها جنسياً لكل من طلب ذلك. فلم يكن لديها أي شعور بأن جسدها وعواطفها بمثابة "لؤلؤة ثمينة" (متى ١٣: ٤٦). وهبت لها من الله وكان من الواجب عليها أن تحافظ عليهم تقوم بتنميتها.

يحدث التغيير عندما يقدر المسيحيون قيمة الشفاء وتنمية أنفسهم ليشابهوا صورة الله، ويشتاقون للرجوع إلى خطة

الله (ولنتذكر مثل المواهب (الوزنات) في متى ٢٥: ١٤ - ٣٠).

أتى إلى "ستيف" وهو منفعل في أحد الأيام، وقد أدرك أن شيئًا ما مهمًا يحدث عندما لم ينفجر في نوبة نفسية. وأراني في كتابه المقدس حيث كان يقرأ في (كورنثوس الأولى ٨: ١١) "فَيَهْلِكَ بِسَبَبِ عِلْمِكَ الأَخُ الضَّعِيفُ الَّذِي مَاتَ الْمَسِيحُ مِنْ أَجْلِهِ".

وقال "ستيف": "إن شيئًا ما يحدث داخلي، لقد شعرت لعدة سنوات بالذنب كلما قرأت هذه الفقرة، ودائمًا كنت أفكر أنها تدينني لأنني أقود المسيحيين ضعاف الإيمان لأن يخطئوا".

لكني أجبته: "حسنًا، إن هذه الآيات تفعل ذلك، لكنك فهمت شيئًا مختلفًا أيضًا".

قال "ستيف" نعم إنني أرى بأنني أيضًا أخ مات المسيح من أجله، وهذا يعني أنني يجب أن أكون حريصاً ومهتماً بنفسي بنفس القدر الذي أفعله تجاه الآخرين. ليس هناك اختلاف بين تفكير الله تجاهه وتجاهي.

لقد استوعب "ستيف" مبدأ كتابيًا مهمًا، فقد تعلم المؤمنون لسنوات عديدة أن حمايتهم لأنفسهم روحيًا وعاطفيًا هو درب من الأنانية، ومع أن الله يهتم بأن تحب الآخرين، إلا أنك لن تستطيع محبة الآخرين إن لم تتلق أنت أيضًا المحبة داخل نفسك.

هل اختبرت نفس تجربة "ستيف"؟ هل لتلقي العون وتعلم الحفاظ على النفس والحدود الكتابية نفس الأهمية لديك؟ إن لم يكن الأمر كذلك سيكون ذلك صعبًا عليك، لكنه ليس مستحيلاً، أي أن تمر بالعمل الشاق من أجل بناء حدود جيدة، وهو أمر قد يتطلب منك أن تقضي بعض الوقت مع أشخاص لديهم فهم ناضج للحدود الصحيحة والتعلم منهم.

يصور لنا سليمان هذا المبدأ عندما يقول "لأَنَّهَا هِيَ حَيَاةٌ لِلَّذِينَ يَجِدُونَهَا وَدَوَاءٌ لِكُلِّ الْجَسَدِ" (أمثال ٤: ٢٢). فعندما نراقب قلوبنا (مكان كنوزنا)، فنحن نحرس ونحافظ عليها. يجب أن نقيم ونقدر كنوزنا الروحية بالقدر الذي يحافظ عليها. فالشيء الذي لا نقدر أن نثمنه لا نحرسه، فالحراسة الأمنية حول بنك أقوى بكثير من تلك التي حول أي مستودع للنفايات.

ابدأ في عمل قائمة لكنوزك: وقتك، أموالك، مشاعرك وإيمانك. كيف تريد أن يتعامل معها الآخرون؟ وما هو التعامل الذي ترفضه من الآخرين؟

الخطوة رقم ٥: ممارسة الرفض الطفولي

خيم الصمت على المجموعة، فقد كانت "شارين" بعد عدة جلسات حول الموضوع، تحاول وضع حد أمام أحد أعضاء الجماعة لأول مرة في حياتها. وانخرطت الجماعة في صلاة صامتة منتظرة لتعرف إن كانت "شارين" ستستطيع أن تصرح بالحقيقة أم لا.

كنت قد طلبت من "شارين" أن تصارح أحد أعضاء المجموعة بأنه قد ضايقها في بعض الجلسات الأخيرة، وبالرغم من خوفها أن تفعل إلا أنها وافقت على المحاولة. لم تقل "شارين" أي شيء في البداية، في محاولة واضحة لاستجماع شجاعتها. ثم وببطء استدارت نحو سيدة تجلس إلى جوارها وقالت: "لا أدري كيف أقولها يا "كارولين"، لكن الأمر يزعجني عندما تستحوذين دائمًا على أفضل مكان في المجموعة". وذلك ما لم يتوقعه أحد حتى هي نفسها، ردت "كارولين" "كنت أنتظر أن تقولي شيئًا ما"، ثم استطردت "أنا أعرف أنك كنت تحاولين تجنبي، لكني لم أعرف السبب. إن المصارحة تساعد، وأنا الآن أشعر أنني أكثر قرباً منك، لقد خاطرت بمكاشفتي، فمن يدري فربما كنت قد تصارعت معك من أجل هذا المكان".

ألا يبدو الأمر تافهاً؟ لا ليس كذلك، فعندما تعلم خلفيتها العائلية وعن أم جعلتها تشعر بالذنب إن حاولت استخدام حدودها، وأب يستشيط غضبًا كلما لم توافقه على شيء،

لأدركت أنها كانت تقوم بعمل حاسم، فلم تكن مسألة الحدود تخطر على بالها، حتى كاد الاكتئاب والاضطراب العصبي أن يدمر حياتها ويخرج عن سيطرتها. لذلك كان وجودها داخل المجموعة هو أفضل مكان تبدأ فيه عملها مع بناء الحدود.

يجب أن يتوافق التقدم في عملية وضع الحدود النفسية ويأخذ في الحسبان التجارب والجروح التي حدثت في الماضي، وإلا فشل الشخص فشلاً ذريعاً قبل أن يؤسس حدودًا صلبة بالحد الكافي.

مثلاً صرخ "فرانك" في إحدى الجلسات: "إن هذا التدريب الخاص بالحدود لا يجدي" فسألته: "لماذا؟" فأجاب: "حسنًا، بمجرد أن فهمت أنني لا أستخدم حدود جيدة مع الناس، اتصلت بأبي في نفس اليوم وصارحته، لكن لن تصدق ما فعله، لقد أغلق الخط في وجهي! رائع جدًا، الحدود هذه قد زادت الأمور سوءاً بدلاً من أن تحسنها".

تصرف "فرانك" مثل الطفل الهائج الذي لا يطيق صبرًا حتى يبدأ في تعلم قيادة دراجته الجديدة. فتكون النتيجة عدة سقطات وجروح وتسلخات بالركبتين قبل أن يستطيع أن يدرك بأنه قد تخطى عدة خطوات ضرورية في تدربه على القيادة.

إليك عدة خطوات تساعدك على اجتياز هذه الخطوة، اسأل مجموعة المساندة الخاصة بك أو أصدقاءك المقربين إن كنت تستطيع أن تتدرب على استخدام الحدود معهم. وسوف يتكشف لك معدنهم الحقيقي في رد فعلهم تجاه مصارحتك ومكاشفتك لهم. فإما أنهم سوف يشجعونك على الاختلاف معهم ومواجهتهم، أو أنهم سوف يقاومونك، وأياً ما كانت النتيجة ستتعلم شيئًا فالعلاقة الجيدة التي تبنى وتساعد هي التي تستقبل وتستوعب الاختلاف من كل أطرافها. فالأطراف الناضجة في أي علاقة يعرفون أن القرب الحقيقي يعني الحرية في الاختلاف "مَن يُخْفِي الْبُغْضَةَ

فَشَفَتَاهُ كَاذِبَتَانِ وَمُشِيعُ الْمَذَمَّةِ هُوَ جَاهِلٌ" (أمثال ١٠: ١٨). لذا ابدأ في ممارسة الرفض أو الاختلاف مع الأشخاص الذين سوف يقدرونه ويستقبلونه منك.

الخطوة رقم ٦: الابتهاج في الشعور بالذنب

يبدو هذا أمرًا غريبًا، لكن تعتبر إحدى العلامات على أنك أصبحت شخصًا يمتلك حدودًا عادة هو الشعور بإدانة الذات، وهو الشعور بأنك قد انتهكت مبدأ مهمًا أثناء وضعك للحدود. وبعض الأشخاص يختبرون إدانة عميقة للذات، عندما يبدأون في المصارحة والمكاشفة بما هو في حدود مسئولياتهم، وبما هو ليس مسئوليتهم فما السبب؟ دعونا نصل للإجابة من خلال مدلول العبودية والتحرر.

فالأشخاص ذوو الحدود غير السليمة هم عبيد، يجاهدون من أجل اتخاذ قرارات على أساس قيمي باستقلالية ولكنهم وعلى الأغلب والأرجح يعكسون رغبات الآخرين المحيطين بهم ومع ذلك قد يكونون محاطين بأشخاص محبة متعاونة ويميلون للتحديد والصراحة، ولكنهم مازالوا يعانون الصعوبات في استخدام حدودهم.

والملهم هنا هو ضمير ضعيف، أو هاجس داخلي قاسٍ من عند الحق، لهذا نحن نحتاج "المقيم" داخلي ليساعدنا لنعرف الخطأ من الصواب، فالكثيرون يحملون ضميراً غير سليم وقاسٍ في الحكم على النفس، وهم يشعرون أنهم يأثمون في حينٍ أنهم لا يفعلون ذلك.

وبسبب هذا القاضي الداخلي النشط، عادة ما يجد الأشخاص ذوو الحدود غير السليمة صعوبات كبيرة في بناء وتنمية حدودهم. وتنشأ تساؤلات مثل: "ألم أكن قاسياً جدًا؟" - "كيف لا أحضر الحفلة؟ ياله من تفكير أناني" وهكذا.

ويمكن تصور مدى المعاناة والتخبط عندما يبدأ الشخص في وضع محدد أو آخر حتى وإن كان شيئًا صغيرًا. ويبدأ الضمير في تضخيم الأمور عندما يخالف الشخص متطلبات

الضمير غير الحقيقية. فهذا التمرد واتخاذ الحدود الصادقة يمثل تهديدًا للسلطة الأبوية التي يمارسها الضمير. وهو بالتالي يهاجم النفس بقوة وشدة أملاً في أنه يهزمه ويجعل الإنسان يستسلم مرة أخرى في رغباته غير الحقة.

وبعد ذلك وفي أسلوب مضحك يصبح نشاط الضمير الزائد إشارة على النمو الروحي. وهي إشارة تدل على أنك ربما تقوم بمخالفة تعاليم الله. فإن هدأ الضمير وبدأ يرسل رسائل مثل "كيف أمكنك أن تفعل ذلك؟" أي رسائل الشعور بالذنب، هذا يعني أنك باقٍ مقيدًا ومستعبداً للصوت الأبوي الداخلي، وهذا هو سبب تشجيعنا لك بأن تحاول السيطرة وتملك الشعور بالذنب وهذا يعني أنك تتقدم.

الخطوة رقم ٧: ممارسة رفض ناضج

لتفكر للحظة في هذا السؤال: من هو مقاومك الأول؟ من هو الشخص الذي تجد صعوبة في ممارسة الحدود معه قبل غيره في حياتك؟ وقد يأتي إلى ذهنك أكثر من شخص. تتعلق هذه الخطوة بالعلاقات الأكثر تعقيداً، وصراعاً، وخوفاً على الإطلاق. وتقويم هذه العلاقات هو الهدف الأساسي لكي تصبح شخصًا يمتلك حدودًا صلبة.

تأتي هذه الخطوة في الواقع في المرتبة السابعة وليس الثانية، لأنها تتعلق بأهمية التأكد من أننا قد اجتهدنا في مشوارنا وفي عملية التدرب قبل الوصول إلى هذه الخطوة. لأن وضع حدود مهمة أمام شخصيات لها أهميتها في حياتنا يأتي كثمر لجهد كبير كما أنه ثمر لنضوجنا.

من المهم عدم الخلط بين الأهداف في هذه المرحلة. فعادة ما يظن المسيحيون ذوو الحدود غير الصحيحة أن الهدف هنا هو وضع حدود في المناطق المهمة، وأن يحفظوا توازن الحياة مرة أخرى. وربما يكون هدفهم في الحياة هو "اليوم لن أستطيع أن أقول لا لأمي". أو عندما "يمكنني أن أحدد الأمور مع زوجي بالنسبة لمشكلة الخمر". وبالرغم من أهمية مثل هذه المواجهات (التي تحدث عنها المسيح

في متى ١٨: ١٥ - ٢٠)، لكنها ليست الأهداف الكبرى الأساسية في عملية تعلم وضع الحدود.

إن هدفنا الحقيقي هو النضوج والنمو - القدرة على الحب بنجاح والعمل أيضًا بنجاح، كما يريدنا الله أن نشابه المسيح "أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ، الآنَ نَحْنُ أَوْلاَدُ اللهِ، وَلَمْ يُظْهَرْ بَعْدُ مَاذَا سَنَكُونُ. وَلكِنْ نَعْلَمُ أَنَّهُ إِذَا أُظْهِرَ نَكُونُ مِثْلَهُ، لأَنَّنَا سَنَرَاهُ كَمَا هُوَ" (يوحنا الأولى ٣: ٢).

يتعلق بناء ووضع الحدود عمومًا بالنضوج، فنحن لا نستطيع أن نبذل الحب حتى يكون لنا حدود ناضجة- وإلا فسنبذل الحب انطلاقًا من الخنوع أو الشعور بالذنب. ولا يمكن أن نصبح مثمرين في أعمالنا بدون الحدود فبدونها سننشغل بإتباع خطط الآخرين، ونصبح ذوي رأيين ومتقلقلين (يعقوب ١: ٨). الهدف أن يكون لدينا بناء شخصي يتمتع بحدود ثابتة يمكن استخدامها مع أنفسنا ومع الآخرين في الأوقات المناسبة، ويعني أن يكون لنا حدودًا داخلية أيضًا أن يكون لنا حدود في العالم "لأَنَّهُ كَمَا شَعَرَ فِي نَفْسِهِ هكَذَا هُوَ" (أمثال ٢٣: ٧).

وبناء تكوين شخص محدد جيدًا، وأمين، ويعرف هدفه هو الذي يأتي بنا إلى هذه اللحظة، حيث نكون قد بذلنا الجهد وتدربنا كثيرًا مع الوقت واستعددنا للمواجهات الكبرى.

وأحيانًا تؤدي هذه المواجهات الهامة إلى أزمات، فشخص ما مهم بالنسبة لك قد يغضب، أو يجرح، أو يصبح مؤذياً. فالحقيقة سوف تجرى خبايا العلاقات، فالخلافات والاختلافات موجودة بالفعل، والحدود فقط تجرها إلى السطح وتظهرها.

تضرع إلى الله وأنت تعد قائمة بالعلاقات المهمة في حياتك، ثم أضف إليها ما هي مكنوناتك التي انتهكت في هذه العلاقة، وما هي الحدود المعينة التي تحتاج إلى وضعها حتى تحمي هذه المكونات الثمينة.

الخطوة رقم ٨: الإبتهاج في غياب الشعور بالذنب

تتعلق هذه الخطوة بأن تفهم أن خطواتك الأولى في وجود محدد على الأخص سوف تقابل بمقاومة قاسية من الضمير الساقط الضعيف، وبالعمل المستمر والمساندة الطيبة سوف يتقلص إحساسك بالذنب، وتصبح قادرًا على "لَهُمْ سِرُّ الإِيمَانِ بِضَمِيرٍ طَاهِرٍ" (تيموثاوس الأولى ٣: ٩).

والآن يمكنك القيام بهذه الخطوة بعدما حدث تغير روحي ونفسي ثابت، فقد تحولت عن الاستماع لضميرك الإنساني المؤنب إلى الاستجابة للقيم الكتابية للمحبة، والمسئولية، والغفران. وتعمقت هذه القيم داخلياً في قلبك من خلال العديد من العلاقات والخبرات مع أشخاص يتفهمون هذه القيم. وأصبح لقلبك مرجعية أخرى يرجع إليها إلى جانب الضمير المنتقد وأصبحت نفسك تجد الراحة في ذكريات خاصة بشخصيات محبة وأمينة.

شعرت "إيفلين" عندما واجهت زوجها بخصوص توبيخه وتقريعه، بوجود شيئ جديد مختلف داخلها. وقالت له دون أن ترفع صوتها "هذا هو الأمر يا "بول"، إن لم تستخدم أسلوبًا متحضرًا وتخفض صوتك وأنت تحدثني خلال عشر ثواني، سأذهب لقضاء الليلة في بيت صديقتي "نان"، عليك أن تختار لأنني لا أخدعك أو أتلاعب بك الآن".

وهنا أدرك "بول" الذي كان يستعد ليبدأ هجمة جديدة عليها جدية ما تقول فصمت. وجلس على الأريكة منتظرًا ما ستفعله.

لكن الذي أدهش "إيفلين" هو غياب تجريمها لنفسها الذي يظهر بعد كل مرة تضع فيها حدًا ما. لقد اعتادت أن تقول لنفسها: "أنت لم تعط بول فرصة كافية" أو "كفي عن أن تكوني شخصًا حساسًا" أو "إنه يعمل كثيرًا وهو طيب مع الأولاد" لقد عاونتها مجموعتها وأثمرت عملية التدرب وبدأ ضميرها ينضج.

الخطوة رقم ٩: محبة حدود الآخرين

سألني أحد المترددين عليّ يومًا: "هل هناك طريقة أضع فيها الحدود أمام زوجتي - لكن دون أن تفعل هي المثل معي؟" بالرغم من إعجابي بصدقه وصراحته إلا أن الإجابة كانت سلبية. فإذا توقعنا أن يحترم الآخرون حدودنا، يجب أن نحترم حدودهم لعدة أسباب هي:

- يعني قبول حدود الآخرين بمحبة مواجهة أنانيتنا وحبنا لذواتنا، فعندما نهتم بحماية الأشياء الثمينة لدى الآخرين فنحن نجابه إيثارنا للذات الذي هو جزء من طبيعتنا الساقطة. ونصبح أكثر اهتمامًا ووعياً بالآخرين.
- يزيد قبول حدود الآخرين بمحبة من قدرتنا على الاكتراث بهم. و أن نقبل بمحبة الاتجاهات التي توافقنا من قبل الآخرين أمر غير صعب. لكن عندما نقابل مقاومة من الآخرين أو مواجهة أو ابتعاداً نجد أنفسنا في صراع عندما لا نحصل على شيء مما نريده من الآخرين، وهذه قصة أخرى.
- نحقق شيئين عندما نقبل حدود الآخرين بحب ونحترمها أولاً نهتم بالآخر لأننا لا نجني شيئًا ما لذا نحن نكترث به.

والميزة الثانية في قبول حدود الآخرين أنها تعلمنا التعاطف، وهذا يرينا أننا نحتاج أن نعامل الآخرين بالطريقة التي نحب أن يعاملونا بها "لأَنَّ كُلَّ النَّامُوسِ فِي كَلِمَةٍ وَاحِدَةٍ يُكْمَلُ: «تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ»" (غلاطية ٥: ١٤). فلابدَّ أن نجاهد من أجل الآخرين وقبولهم كما نجاهد من أجل أنفسنا - مهما كلفنا هذا.

الخطوة رقم ١٠: تحرير قولنا "لا" و "نعم"

قالت "سيلفيا" لصديقها وهما يجلسان لتناول العشاء: "أنا أحبك يا بيتر" لقد كانت لحظة مهمة. لقد تقدم "بيتر" للتو للزواج من "سيلفيا". وكانت هي منجذبة إليه، وكان

يبدو أنهما منسجمان في أشياء عديدة. لكن كانت هناك مشكلة واحدة: لقد كانا يتقابلان لأسابيع قليلة وقد كان تسرع "بيتر" في التقدم للزواج مخالفاً لتفكير "سيلفيا".

واستطردت "سيلفيا" في حديثها "بالرغم من أنني أحبك إلا أنني أحتاج للمزيد من الوقت لنكون معًا قبل أن نتمم خطبتنا. إنني لا أستطيع القبول لذا أقول لك لا".

أعطت "سيلفيا" ثمر الحدود الناضجة، لم تكن متيقنة، لذا قالت له لا. والأشخاص الذين لا يمتلكون حدودًا ناضجة مكتملة يفعلون العكس. إنهم يقبلون عندما يكونون غير متيقنين أو واثقين. وبعدما يكونون قد ارتبطوا بخطبة بشخص ما، يكتشفون أنهم لا يريدون أن يكونوا في هذا الموقف بعد، لكن يكون الوقت قد تأخر عندئذ.

لقد عملت كأب بديل في إحدى دور الرعاية لفترة، وفي التدريب الخاص بهذا العمل حيث أقيم في شاليه واحد مع عدد من المراهقين المملوئين بالحيوية والحركة، قال لنا أحد المتخصصين وصاحب الخبرة: "هناك أسلوبان للبدء مع الأطفال الأول هو أن تقبل كل شيء، وبعدها عندما تبدأ في وضع الحدود عليهم أو أمامهم سوف يحنقون ويغضبون عليك ويتمردون. أو يمكنك أن تبدأ بحدود واضحة محددة، وبعدها وعندما يتعودون على أسلوبك تستطيع أن تخفف منها بعض الشيء وحينها سوف يحبونك إلى الأبد".

من الواضح أن الأسلوب الثاني قد نجح، إنه لم يوضح حدودي فقط أمام الأولاد، لكنه علمني أن أحرر رفضي أيضًا، وهذا المبدأ هو جوهر هذا المعيار: إن رفضنا يكون حرًا بمقدار حرية قبولنا. وبمعنى آخر أنه كلما كنت حرًا في رفض طلب ما، كنت أيضًا حرًا في قبوله. أي أنك على الطريق الصحيح نحو حدود ناضجة. ليس هناك أيضًا تضارب، أو تفكير ثاني أو تردد في استخدام كلٍ من نعم أو لا.

فكر لحظة في آخر مرة طُلب منك شيئ ما، ربما بعض من وقتك الذي لم تكن متأكداً أن لديك ما تعطيه، وافترض

أن الشخص الذي يطلب منك هذا الوقت شخص غير أناني ولا مستغل أو مسيطر، والأشخاص المتعلقون بالأمر يمكن أن يطلبوا مطالب معقولة.

وبذا يكون طلب منك أن تعطي شيئًا لم تكن متأكداً أن لديك المزيد منه لتعطيه. ولم تكن متأكداً أنك يمكن أن تفعل ذلك "بقلب فرح" (كورنثوس الثانية ٩: ٧). ما الذي يحدث بعد ذلك؟ إن الأمر يتعلق بهذا المعيار من الحدود (حرية القبول أو الرفض). إنك لابد وأن تتصرف أحد تصرفين:

١. بما أنك غير متأكد، قلت نعم أي قبلت.
٢. بما أنك غير متأكد، رفضت.

فما هو التصرف الأكثر نضجاً منهما؟ في معظم الحالات يكون التصرف الثاني، لماذا..؟ لأنه الأكثر عقلانية من مجرد الوعد بأن نعطي ما قد نكون غير قادرين عليه، وقد علمنا السيد المسيح أن "نحسب النفقة" لما نسعى إليه

"وَمَنْ مِنْكُمْ وَهُوَ يُرِيدُ أَنْ يَبْنِيَ بُرْجاً لاَ يَجْلِسُ أَوَّلاً وَيَحْسِبُ النَّفَقَةَ هَلْ عِنْدَهُ مَا يَلْزَمُ لِكَمَالِهِ؟ " (لوقا ١٤: ٢٨ - ٣٠).

إن الأشخاص ذوي الحدود غير السليمة يقطعون الوعود ثم بعد ذلك يتصرفون بإحدى طريقتين:

١. يفعلون الخير وهم حانقون أو ٢. يتراجعون في وعودهم، لكن عمل الخير عن اختيار وطواعية وبفرح هو الأصح وليس مجرد الوعود.

إن القيام بالمسئوليات انطلاقًا من الإحساس بالذنب أو الخنوع يكون مكلفًا، ومؤلمًا وغير مريح. والدرس الذي يجب أن نتعلمه هو آلا نعد بالكثير قبل أن نقوم بحساب النفقة النفسية والروحية.

الخطوة رقم ١١: حدود ناضجة - تحديد الأهداف بناء على القيم

وضع "بن" قلمه على المكتب ونظر إلى زوجته "جين" في رضاء. لقد قضيا اليوم في مراجعة أحداث

العام الماضي، وخططوا للعام الآتي. لقد اتبعا هذا التقليد السنوي لعدة أعوام سابقة، فقد كانت هذه هي الطريقة المناسبة أمامهما ليشعرا أن لحياتهما اتجاهًا وهدفًا محددًا.

وقبل أن يقوما بهذا التقليد معًا، كانت حياتهما مليئة بالتخبط، فقد كان "بن" شخصًا مسيطرًا ومندفعًا، ولم يكن في وسعهما ادخار المال الكافي بسبب إسرافه، بالرغم من أن "جين" كانت ماهرة في ذلك إلا أنها كانت خاضعة له وغير قادرة على المواجهة، وهكذا كلما أسرف "بن" في إنفاقه، تراجعت هي وشغلت نفسها بأشياء خارج البيت في أعمال تطوعية.

وأخيرًا وبعد الكثير من الاشتراك في المشورة الخاصة بالعلاقات الزوجية، بدأت "جين" في وضع الحدود أمام إسراف زوجها وتصرفاته غير المسئولة.

وأصبحت أكثر صدقًا، وأقل إلقاءً للوم وأقل شعورًا بالاستياء، وبدأ زوجها بدوره يتكون لديه شعور بالمسئولية أكثر وأكثر تجاه عائلته، لدرجة أنه أصبح أكثر رقة مع زوجته - حتى بعد أن واجهته بقوة أكثر من مرة بسبب عدم تقديره للمسئولية!

ابتسم "بن" وهو يقول لها "عزيزتي" لقد حدث تغير بدرجة ١٨٠ درجة هذا العام عن السابق. لقد تمكنا من ادخار بعض المال وحققنا قدراً ماليًا جيدًا. وأصبحنا أكثر صدقًا مع بعضنا البعض وتحسنت علاقاتنا وكففت عن الانغماس في أي بل وكل عمل تطوعي في المدينة!

فأجابته "جين": "لم أعد أحتاج إلى ذلك بعد الآن، فلدي ما أحتاجه هنا معك ومع الأولاد ومجموعتنا في الكنيسة والخدمة التي نقوم بها. دعنا نخطط ما نريد أن نقوم به - تجاه أنفسنا وتجاه إلهنا - تجاه أموالنا وكذلك أصدقائنا - ولنجعل العام القادم أفضل.

كان "بن" و"جين" يجنيان ثمار العمل الجاد لسنوات. وكانت قدراتهما على استخدام الحدود الناضجة يؤتي ثماره

في كل النواحي والجوانب. وأخيرًا فإن الهدف الأقصى والأول من تعلم الحدود هو أن نتحرر حتى نحافظ على طبيعتنا ونمو حياتنا التي وهبنا الله إياها وأقامنا عليها. إن بناء الحدود هو مبادرة ناضجة وفعالة للسيطرة على أنفسنا وامتلاكها.

إن الأشخاص الذين يمتلكون حدودًا ناضجة ليسوا متهورين أو مندفعين أو غير مسيطرين على أنفسهم. لكن لديهم طريق في الحياة، وخطو ثابت نحو أهدافهم الشخصية، إنهم يخططون للمستقبل.

ويكون العائد لحدودهم الحكيمة هو الفرح الناتج من رغباتهم المشبعة في الحياة، في سني عمرهم التي منحها الخالق لهم. وهذا يتشابه كثيرًا مع ما عكسه الرسول بولس في أواخر أيامه:

"فَإِنِّي أَنَا الآنَ أُسْكَبُ سَكِيباً ، وَوَقْتُ انْحِلاَلِي قَدْ حَضَرَ ."

(تيموثاوس الثانية ٤: ٦ - ٧).

ولكن هل تتعارض الحياة مع مسار الشخص صاحب الحدود الناضجة؟ ألن تكون هناك تجارب، وتعقيدات، وأناس يريدون منه أن يسير مسيرتهم وليس مسيرة الرب؟ بالقطع.

فالعالم شرير، لذا سيكون هناك كل أنواع التعويق والمقاومة لحدودنا وأهدافنا.

ولكن الشخص الذي لديه حدود ناضجة يفهم ذلك، ويسمح لذلك أن يحدث ويفرغ له مساحة وهو أو هي يدرك أن الأمر يتطلب ذلك، وأن هناك استعدادًا لهذه الظروف، وأن رفضه حاضراً بحرية داخله، ليس لمهاجمة الآخرين أو معاقبتهم، لكن لكي يحافظ على وقته وينميه، ومواهبه، وكل الوزنات الثمينة التي منحها الله لنا لنتمتع بها أيام سنينا في هذا العالم (مزمور ٩٠: ١٠).

١٦

يوم في حياة لها حدود

هل تتذكر "شيري" من الفصل الأول؟ لقد تخبطت في يومها كيفما اتفق، في أسلوب متسيب، لكن تخيل الآن أن "شيري" قد قرأت هذا الكتاب، وأنها قررت إعادة بناء وترتيب حياتها في إطار الحدود التي قد قمنا بتصويرها فيه، لأصبح يومها الآن يتسم بالحرية والسيطرة على النفس والرضاء. ودعونا الآن نلقي لمحة على حياتها في إطار الحدود.

السادسة صباحًا

تمد "شيري" يدها وتوقف رن جرس المنبه ، وتفكر في نفسها نعم لقد كان يمكنني الاستيقاظ دون الاعتماد على المنبه. لقد كنت مستيقظة بالفعل قبل خمس دقائق. لقد كان الاستغراق في النوم المريح لمدة سبع أو ثماني ساعات درباً من الخيال بالنسبة لها وكانت تعتبره أمرًا غير واقعي بالنسبة لأعباء الأسرة.

لكنها بدأت هي وزوجها في وضع ضوابط أفضل في الوقت وقد تحقق ذلك، فالأطفال كانوا قد ذهبوا إلى الفراش مبكرًا، حتى أنه أصبح في مقدورها قضاء بعض الوقت في استرخاء مع زوجها قبل الذهاب للنوم.

على أي حال لم تحقق هذا الهدف بالنسبة للمواعيد بدون جهد أو ثمن قد دفعته. ولننظر إلى تلك الليلة التي جاءت فيها أمها وكعادتها بدون إنذار مسبق. و قد جاءت تلك المرة عندما كانت "شيري" في وقت عليها فيه أن تساعد ابنها "تود" في دروس العلوم.

كان أمرًا مجهدًا حقًا وشاقاً على "شيري" أن تقول لأمها: "ماما، أنا أريد أن أكون معك، لكن الوقت غير مناسب، فأنا أساعد ابني لينهي واجبه في العلوم، و يحتاج إلى انتباهي الكامل له. طبعاً ممكن أن تجلسي إلى جانبنا إذا أردت، أو ممكن أن أتصل بكِ غداً وأحدد معك وقتًا لنقضيه معًا".

لقد كان رد فعل أمها غير طيب، وظهرت عليها أعراض الشعور بالتجني عليها وقالت: "هذا ما توقعته تمامًا يا عزيزتي فمن يرغب في قضاء الوقت مع سيدة عجوز وحيدة؟ حسنًا، سأذهب إلى منزلي وأكون بمفردي كعادتي كل يوم".

فيما مضى كانت "شيري" تتراجع أمام هذه الرسالة القوية المثيرة للشعور بالذنب والجرم، لكنها وبعد الكثير من التدريب مع مجموعتها قررت كيف تتعامل مع زيارات أمها المفاجئة. ولم تعد تشعر بالذنب كما في الماضي وبدأت تفكر في أن أمها ستشعر بالتحسن في اليوم التالي - كما أن عليها أن تتمم ما كان عليها فعله.

السابعة إلا ربعاً صباحًا

ارتدت "شيري" فستانها الجديد والذي يناسبها تمامًا بالرغم من أن مقياسه أصغر مما كانت ترتدي منذ عدة شهور وتصلي: "أشكرك يا إلهي على شخصيتي الجديدة المحددة". لقد نجح أخيرًا النظام الغذائي والرياضي الذي تتبعه، ليس لأنها قد توصلت لأسرار جديدة عن الطعام وتدريبات إنقاص الوزن، لكن لأنها لم تعد تعتبر أن الاعتناء بنفسها درب من الأنانية. لكنه حقها كما أنها أقلعت عن الإحساس بالذنب لو إنها استقطعت بعض الوقت من

الأشياء الأخرى لتهتم بجسدها، واستعادتها لرشاقتها قد جعلها زوجة وأماً وصديقة أفضل، وأصبحت تحب نفسها أفضل من ذي قبل.

السابعة والربع صباحًا

فرغ الآن أبناؤها من تناول الإفطار، وحمل كل منهم طبقه إلى الحوض لينظفه ثم يضعه في غسالة الأطباق. فالاشتراك في الأعمال المنزلية أصبح عادة مقبولة لكل أفراد الأسرة، نعم لقد قاوم الزوج والأبناء الأمر في البداية، لكن "شيري" أوقفت إعدادها لطعام الإفطار حتى صاروا يساعدونها في التنظيف، فحدثت معجزة مع أبنائها وزوجها فقد فهموا من داخلهم أنهم إن لم يعملوا فلن يأكلوا.

لكن كان الأمر الأكثر إرضاءً هو مشاهدة الأولاد وهم يصلون إلى مدارسهم في الوقت بل وقبل الميعاد ببضع دقائق، والفراش قد تم إعداده وكذلك الواجبات المدرسية وطعام المدرسة قد أعد.

بالطبع كان الطريق للوصول إلى هذه المرحلة صخرياً شاقاً، ففي البداية اتصلت "شيري" بمشرفي أتوبيس المدرسة وطلبت منهم انتظار أبنائها لمدة دقيقتين فقط ثم ينصرفوا وقد فعلوا ما طلبته، وعندما تخلف الطفلان عن الأتوبيس اتهما أمهما بأنها السبب في أهانتهما قائلين: "أنت لا تهتمين بمشاعرنا"، وقد كانت بالطبع كلمات صعبة لأم محبة تهتم بأبنائها.

لكن استطاعت "شيري" بحياة صلاة متوهجة ومساندة وتشجيع من المجموعة أن تصمد في بنائها للحدود، وبعد عدة أيام من الاضطرار للمشي للمدرسة والتأخر عن المواعيد لساعات، تعود الأطفال على ضبط المنبه بأنفسهم.

السابعة والنصف صباحًا

تتزين "شيري" أمام مرآتها، وهذا أمر لم تعتده، بعد عدة سنوات من استكمال زينتها في مرآة السيارة وقد استمتعت

بالشعور بالسلام المصاحب للأمر ثم خرجت مبكرة إلى عملها.

التاسعة إلا ربعاً صباحًا

نظرت "شيري" إلى ساعتها وهي تدخل قاعة الاجتماعات في المؤسسة التي تعمل بها كرئيسة لمستشاري الموضة والأزياء (لقد حصلت على الترقية لتفوقها القيادي). كان الاجتماع على وشك أن يبدأ وكانت هي التي ستقوده، ونظرت في أرجاء الغرفة لتكتشف غياب ثلاثة أشخاص مهمين للاجتماع، فكتبت ملاحظة حتى تتحدث معهم، فربما كانوا يعانون من مشكلة في الحدود وفي إمكانها مساعدتهم.

ابتسمت "شيري" وهي تتذكر الأيام - التي لم يمض عليها وقت طويل - عندما كانت تحتاج لمساعدة أي شخص لها في هذه المشكلة. وصلت "شيري": "أشكرك يا إلهي من أجل الكنيسة التي تعلمنا الصورة الكتابية للحدود" ثم بدأت الاجتماع في الوقت المحدد.

الثانية عشرة إلا دقيقة صباحًا

دق جرس التليفون على مكتب "شيري" وأجابت "شيري" "فيلبس" وانتظرت الإجابة وقال الطالب: "شيري الحمد لله أنك موجودة! لا أعرف ماذا كنت سأفعل لو كنت قد ذهبت للغداء".

لم تكن لتخطئ صوت "صديقتها "لويس تومبسون" كما لم يكن من المعتاد في هذه الفترة أن تتصل "لويس" في مثل هذا التوقيت، فلم تكن تتصل بها كثيرًا منذ بدأت "شيري" في معالجة عدم التوازن في علاقتيهما، فقد قامت بمكاشفة "لويس" أثناء تناولهما القهوة معًا: "يبدو يا "لويس" أنك لا تتصلي بي إلا وأنت في أزمة، هذا حسن لكن بينما أنا أعاني، تكونين أنت إما غير موجودة أو مشغولة، أو غير مهتمة". واعترضت "لويس" قائلة إنه غير حقيقي "أنا صديقة مخلصة لك يا شيري" قالت "شيري" لـ"لويس":

"أعتقد أننا سنكتشف الأمر، فأنا لا أحتاج أن أعرف إن كانت صداقتنا قائمة على أساس الخدمات التي أقدمها لك - أو على صداقة حقيقية، كما أود أن تعرفي عن الحدود التي أقوم بوضعها أمام علاقتنا".

أولاً: أنا لا يمكنني تحمل كل شي نيابةً عنك، أنا أحبك، لكن ببساطة أنا لا يمكنني أن أتحمل كل هذه المسئولية عما تعانين منه.

ثانيًا: إن هناك وقتًا أكون فيه متألمة بالفعل - وسأتصل بك واسأل معاونتك، حقيقي أنا لست أدري إن كنت تعرفينني بالفعل وتفهمين مصاعبي التي أمر بها على الإطلاق، لذلك يحتاج كل منا لاكتشاف حقيقة العلاقة بيننا".

اكتشفت "شيري" الكثير عن هذه العلاقة خلال الشهور التي تلت ذلك، فقد اكتشفت أنها عندما لم تستطع مواساة لويس خلال أزماتها المزمنة، تراجعت "لويس" عن صداقتهما وهي متألمة، كما اكتشفت أنه عندما كانت "لويس" في حالة جيدة كانت تتجاهلها، ولم تتصل بها قط للاطمئنان عليها، وأيضًا عندما تتصل بـ"لويس" لأن لديها مشكلة لم تستطع "لويس" سوى الحديث عن نفسها.

لقد كان بالفعل أمرًا محزناً اكتشاف أن علاقة الطفولة لم تزدهر إلى علاقة ناضجة متبادلة، ببساطة لم تستطع "لويس" التخلص من تمركزها حول ذاتها، بالشكل الكافي لتتفهم عالم صديقتها "شيري".

لنعد إلى المكالمة التليفونية، أجابت "شيري": "لويس أنا سعيدة لاتصالك لكني في طريقي إلى الخارج، هل يمكن أن اتصل بك فيما بعد؟" وجاء الرد من الجانب الآخر متجهماً: "لكني أحتاج أن أتحدث إليكِ الآن" وردت "شيري": "لويس اتصلي بي مرة أخرى إذا أردت، في وقت أفضل، هاك المواعيد المناسبة لذلك".

و تواعدا ووضعت كل منهما السماعة، وقد تتصل "لويس" فيما بعد أو قد لا تفعل، فعلى الأرجح إن أصدقاء "لويس" الآخرين مشغولون، وأن اسم "شيري" ورد على

بال "لويس" بعد ذلك، وذهبت "شيري" لتناول الغداء وهي تفكر في نفسها: "حسنًا إنني حزينة أن "لويس" غير سعيدة معي، لكن على الأرجح أن الناس لم يكونوا سعداء مع المسيح عندما كان ينسحب من بينهم ليكون مع الآب. وأن محاولة القيام بمسئوليات "لويس" بدلاً عنها تجاه مشاعرها مثل محاولة امتلاك شيء لم يعطني الرب إياه قط"..

الرابعة بعد الظهر

مرت فترة ما بعد الظهيرة بهدوء على "شيري". وكانت في طريقها إلى الخارج عندما استوقفها مساعدها "جيف مورلاند".

لكن "شيري" قالت له دون أن تتوقف: "اترك لي رسالة يا جيف، يجب أن أكون في الطريق بعد ثلاثين ثانية"، تركها "جيف" محبطاً ليكتب لها الرسالة.

يا له من تحول حدث في هذه الشهور الأخيرة، مديرها يصبح مساعداً لها الشيء الذي لم تكن تتوقعه "شيري" على الإطلاق، فعندما بدأت تمارس الحدود في عملها ولا تقوم بتغطية أعباء "جيف" بالنيابة عنه، بدأ إنتاجه يقل بشكل حاد، فظهرت عدم جديته مع عدم استكماله للعمل المنوط به، ولأول مرة أدرك رؤساؤه أنه هو نفسه سبب المشكلة.

واكتشفوا أن "شيري" هي القوة المحركة الحقيقية لقسم التصميمات، وهي التي تقوم بتنفيذ العمل، بينما نُسب كل الإنجاز إلى "جيف" الذي يتركها لتقوم بكل العمل، بينما يقوم بالتحدث إلى الأصدقاء تليفونيًا طوال اليوم.

نجحت حدود "شيري" وأثمرت وفضحت عدم مسئولية زميلها. لقد كشفت الحدود عن مصدر عدم المسئولية، وبدأ "جيف" نفسه في التغير.

في البداية أصبح غاضبًا وشعر بالإيذاء، وهدد بترك العمل، لكن أخيرًا استقرت الأمور على نحو ما، وأصبح

"جيف" دقيقا إلى حد ما، وانكب على العمل، فقد أفاقته الضربة - وعلم أنه كان يصعد على أكتاف الآخرين.

ما زالت "شيري" تعاني بعض المشاكل مع "جيف" ومرت عليه أوقاتٌ قاسية وهو يسمع "شيري" تقول له لا وترفض طلباته، وكان أيضًا الوقت صعبًا على "شيري" وهي تحاول أن تتحمل استياءه، لكن لم يكن هناك طريقة أخرى فقد كان عليها أن تتحمل مشاكل شيري التي كانت تفتقر إلى الحدود.

الرابعة والنصف بعد الظهر

مر الاجتماع مع مدرسة ابنها "تود" بشكل جيد لا لشيء إلا لأن زوجها حضر معها، كما أحدث إحساسها بأنه موجود ليساندها فرقًا كبيرًا. لكن الأهم بل والأكثر أهمية ما كان يقوم به زوجها معها من وضع حدود أمام الابن في البيت والذي بدأ يثمر.

قالت لها المدرسة: "بالطبع لقد كان لي بعض التحفظات على ابنك تبعاً لملاحظات مدرسته في السنة الماضية، لكن يجب أن أقر أن هناك تقدمًا ملحوظًا في قدرة ابنك على التجاوب مع الحدود".

ابتسم "والت" لزوجته وقال: "صدقيني لم تكن هناك وصفة سحرية، لقد كره "تود" عمل الواجبات، والاستماع إلينا، والقيام بمسئولياته المنزلية، لكن ساعده التشجيع المستمر وتحمل تبعات الخطأ ".

قالت المدرسة مؤمِّنة على كلامه: "أنا أعلم أن ابنك ليس ملاكاً مطيعاً لكنه يعبِّر عما يدور بداخله، وأعتقد أنه أمر صحي عند أي طفل. لكن لا توجد صعوبة كبيرة في جعله يستمع، لقد أحسن حتى الآن، أشكر تعاونكم كأولياء أمور".

الخامسة والربع مساءً

شعرت "شيري" بامتنان غريب للتأخير بسبب ازدحام المرور في ساعة الذروة، لأنها أرادت أن تستغل هذا الوقت في شكر الله على عائلتها وأصدقائها - كما بدأت في التخطيط لقضاء عطلة نهاية أسبوع لطيفة.

السادسة والنصف مساءً

دخلت ابنتها "إيمي" غرفة المعيشة في الوقت المحدد وهي تقول: "هذا موعد خروجنا للتمشية يا ماما"، وبالفعل خرجتا سوياً من المنزل للتمشية قبل العشاء، وأمضيتا الوقت في الاستماع لثرثرة "إيمي" حول المدرسة والكتب والأصدقاء، وكل الأشياء التي يمكن أن تناقشها مع ابنتها، ولم يكن وقت التمشية كافيًا قط.

لم يكن الأمر كذلك فيما مضى، لكن بعد أن قابلت "إيمي" أحد أخصائي المشورة والعائلة فيما يتعلق بانطوائيتها، لاحظ أن سوء سلوك "تود" استدرج كل انتباه العائلة نحوه، ولأن "إيمي" لم تكن من النوع الذي يحاول جذب الانتباه، لذلك حصلت على انتباه أقل من والديها.

وبالتدريج أخذت تتباعد وتنطوي على نفسها، ولم يكن هناك أحد في المنزل يمنحها أي شيء، فأصبحت غرفتها كل عالمها.

بذلت "شيري" وزوجها عدة محاولات لتشجيعها على أن تتحدث عن أمورها بعد ملاحظة الأمر - حتى لو لم تتعلق بالكوارث التي يسببها "تود".

ومع الوقت وكزهرة تتفتح للضوء، بدأت "إيمي" تتواصل كأي طفلة في عمرها مع والديها مرة أخرى، كما كان تحديد الحدود الذي قام به والديها مع أخيها "تود" جزءًا من عملية شفاء "إيمي".

السابعة مساءً

دق جرس التليفون في منتصف العشاء ، وبعد الرنة الثالثة سمعوا صوت المتحدث من خلال جهاز الرد الآلي يقول: "شيري أن فيلبس من الكنيسة، هل يمكنك الاشتراك في الخلوة الأسبوع القادم؟".

كانوا قد اعتادوا على عدم الرد على التليفون أثناء تناول العشاء، فقد كان المبدأ لا أحاديث تليفونية حتى يتم الانتهاء من تناول الطعام وبذلك أصبح لديهم وقت يقضونه معًا أثناء العشاء.

لاحظت "شيري" أن عليها أن تحادث "فيلبس" فيما بعد في ذاك المساء، وتذكرت بأسف أنها وزوجها سيشاركان في عطلة مع بعض الأزواج في نفس أيام الخلوة، وكانت مثل تلك العطلات تساعد على إنعاش علاقتهما الزوجية.

بدأت "شيري" تتراجع عن العديد من الارتباطات مع الكنيسة عندما بدأت نضالها مع الحدود، حتى توفر الوقت لإصلاح الفوضى التي كانت تسود حياتها، لكنها الآن تشعر برغبة في الاشتراك في بعض الخدمات التي كانت تشعر بأنها مدعوة للقيام بها. إنه شيء يدعو للارتياح أن تعاون وتساعد مثلما حصلت هي على المساعدة والمعونة، لكنها أيضًا فهمت واستوعبت أنها لن يكون لديها الوقت الكافي لتمنحه لـ"فيلبس" حسب تصور فيلبس، لكنه أمر يخص "فيلبس" وعلاقتها بالله، فقد تحررت "شيري" من هذه الدائرة.

الثامنة إلا ربعًا مساءً

قام "والت" والأطفال بتنظيف مائدة العشاء، فهم لا يريدون أن يحرموا من عشاء الليلة التالية مرة أخرى مثلما فقدوها عدة مرات من قبل.

التاسعة والنصف مساءً

آوى الأطفال إلى الفراش بعدما أتموا كل واجباتهم المدرسية، بل و كان أمامهم بعض الوقت للهو قبل النوم، وجلست "شيري" وزوجها يحتسيان كوباً من القهوة معًا، وتحدثا بهدوء عن يومهما، وضحكا على أحداث اليوم الفكاهة وعلى النجاحات والإخفاقات، وأخذا يخططان لنهاية الأسبوع ويتحدثانِ عن الأولاد، ونظر كل منهما إلى الآخر بسعادة لأن كلاً منهما موجود إلى جوار الآخر.

إنها معجزة المعجزات، لكنها حدثت بالجهد، فقد كان على "شيري" أن تذهب إلى جلسات المشورة إلى جانب المشاركة في مجموعة من مجموعات الكنيسة للمساندة، فقد تطلب منها الأمر وقتًا طويلاً حتى تتخطى مرحلة محايلة "والت" ليخرج عن غضبه. لقد احتاجت الكثير من المثابرة والتدرب مع أناس أمناء آمنين قبل أن تكون جاهزة لمواجهة زوجها والذي قضى وقتًا عصيبًا مخيفًا، فلم يكن "والت" يدري ما عليه أن يفعله أمام زوجة تستخدم الحدود معه وتقول له: "يجب أن تعرف مقدماً أن الأمر يؤذيني ويبعدني عنك عندما تقوم بانتقادي بشكل مجحف على الملأ، فإذا تماديت في الأمر سأواجهك وأرد عليك على الفور، وسأتخذ تاكسياً وأعود إلى المنزل فورًا، لن أعيش في كذبة بعد الآن، وسوف أحمي نفسي من الآن فصاعدًا".

إنها زوجة لن تستمر في تحمل مسئولية عبث وإخفاقات زوجها كما يمكن أن تقول له: "سأخرج وأكون مع أصدقائي إن بدأت في هذا الحديث"، و قد كان هذا إجراءً صعبًا بالنسبة لـ"والت" الذي اعتاد على انهزام "شيري" أمامه، وتحاول دائما تهدئته، بل والاعتذار عن عدم كمالها.

لقد أصبحت زوجة تستطيع مواجهة تباعده عنها قائلة: "إنك اختياري الأول والأقرب، أنا أحبك وأريد أنِ تكون على قمة من يسكنون قلبي، لكن إن لم تمض وقتًا معي وفي قربي سأمضي هذا الوقت مع مجموعتي في الكنيسة

ومع الأطفال، كما لن أكون هنا لأخدم عليك وأنت تشاهد التليفزيون بعد الآن، فسيكون عليك إعداد ما تحتاجه بنفسك من الآن فصاعدًا".

وقد قام هو بالتهديد وبالإدانة وتباعد، لكن ظلت "شيري" متمسكة بالأرض التي استعادتها بمعونة الله وأصدقائها، وأخصائي المشورة ومجموعتها في الكنيسة، واستطاعت تخطي توعده، وبدأ يختبر كيف يكون الأمر و"شيري" ليست تحت إمرته وطلبه طوال الوقت. وبدأ يفتقدها.

شعر "والت" بالفعل ولأول مرة بمدى اعتماديته على "شيري"، وكيفية احتياجه لها، ومدى السرور الذي يشيعه وجودها، وبدأ ببطء وبالتدريج يقع في حب زوجته من جديد - لكنها هذه المرة زوجة ذات شخصية تتسم بالتحديد والحدود.

تغيرت "شيري" أيضًا، وتوقفت عن تقمص دور الضحية مع "والت" ووجدت نفسها تقلل من إلقاء اللوم عليه وأصبحت أقل شعورًا بالحنق، وقد ساعدتها حدودها على تنمية حياة لا تتمنى فيها الزوج الكامل الذي تحلم به.

لا، لم يكن زواجها زواجًا مثاليًا، لكنه أكثر صمودًا الآن، كالمرساة في العواصف، فقد أصبحا أشبه بفريق عمل يجمعه حب متبادل وتحمل مسئولية متبادل، و لم يعودا خائفين من الخلاف، كما يستطيع كل منهما غفران أخطاء الآخر واحترام حدوده.

العاشرة والربع مساءً

تخيلت "شيري" الشهور السابقة من العمل الشاق لبناء حدودها وهي تتسلل إلى الفراش وتستلقي إلى جوار زوجها. حينها شعرت بالدفء والرضا على الفرصة الثانية التي منحها الله لها.

وخطرت فقرة من الكتاب المقدس على بالها، الفقرة التي سبق وقرأتها عدة مرات وتتذكرها جيدًا، كانت هذه الفقرة كلمات المسيح في العظة على الجبل: "طُوبَى لِلْمَسَاكِينِ بِالرُّوحِ

لأَنَّ لَهُمْ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ. طُوبَى لِلْوُدَعَاءِ لأَنَّهُمْ يَرِثُونَ الأَرْضَ" (متى ٥: ٣ - ٥).

وفكرت سأكون مسكينة بالروح، لكن حدودي ستساعدني أن أعرف موعد نوال ملكوت السموات، سوف أقاسي دائمًا من الخسارة في هذه الحياة، لكن ستساعدني الحدود على العثور على التعزية التي أحتاجها من عند الله ومن قبل الآخرين، سأكون دائمًا وديعة ومتواضعة، ولكن كوني شخصًا مميزًا سيساعدني على أكون دؤوبة لأرث الأرض، أشكرك يا إلهي من أجل الرجاء الذي منحتني إياه، وأنك دعوتني أنا وكل من أحب أن أخطو خطاك.

صلاتنا أن تقودك حدودك الكتابية نحو حياة مليئة بالمحبة والحرية والمسئولية والخدمة.

د. هنري كلود
د. جون تونسند
نيوبورت - شاطئ كاليفورنيا ١٩٩٢

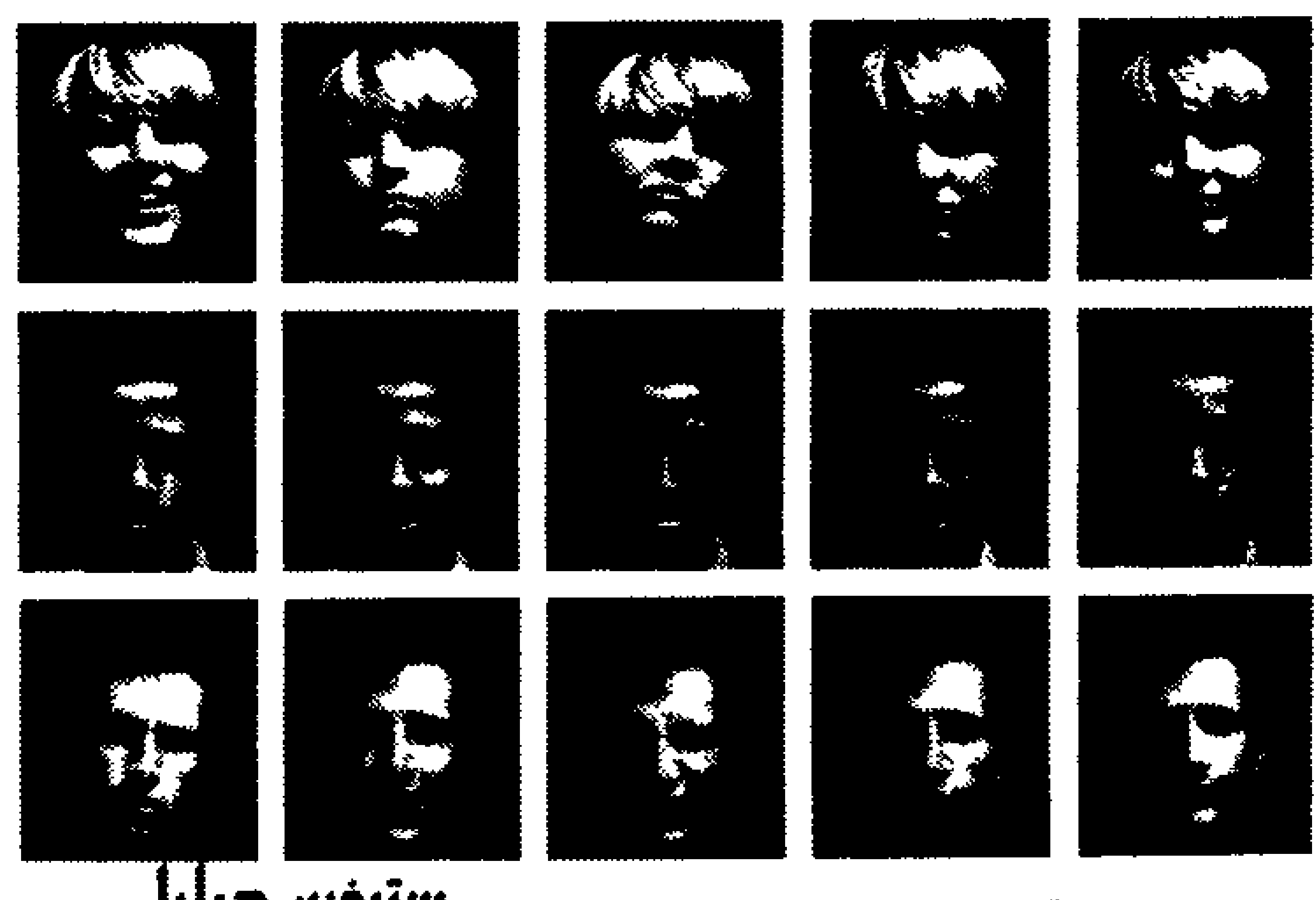


سن المراهقة
البنات
استكشاف القضايا التي تواجهها المراهقات وبراعة التخطيط لمساعدتهن
جيني اولسون
ترجمة ماريانا كنكوت
مكتبة
دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع
لزينا حلم



سن المراهقة الأولاد

استكشاف لأمور التي يواجهها المراهقون الشبان وبراعة التخطيط لمساعدتهم



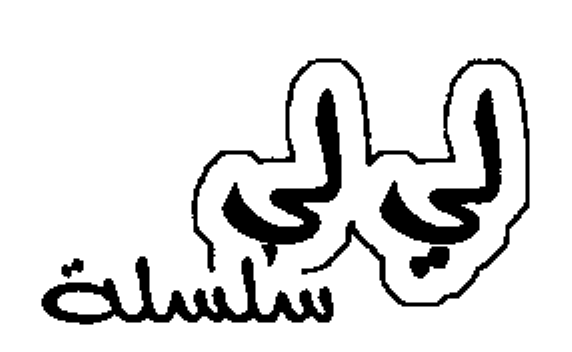
ستيفين جرايل
ترجمة: هاني حنا
مراجعة: د. جرجس ميلاد

مكتبة دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع

صدر من هذه السلسلة:

فن المشورة	رولو ماي	٢٠٠٥
فهم الطبيعة الإنسانية	ألفرد أدلر	٢٠٠٥
طريقة حياة	كارل روجرز	٢٠٠٥
من أنا	كارل يونج	٢٠٠٥
اشكالية الانسان وعلم النفس	رولوماي	٢٠٠٦
بحث الإنسان عن نفسه	رولوماي	٢٠٠٦
تشريح النزعة التدميرية	إريك فروم	٢٠٠٧
الأقوياء والضعفاء	د. بول تورنيه	٢٠٠٨
(الحدود (كتاب العملي	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
الحدود في الزواج	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
الحدود مع المراهقين	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
الحدود مع الأطفال	د. هنري كلاود & جون تاونسند	٢٠٠٩
علم نفس المشورة	د. كلايد نارمور	٢٠٠٩
المراهقون	ستيف جيرالي	٢٠٠٩
المراهقات	جيني أولسون	٢٠٠٩
مدخل لعلم النفس والمشورة	بول د. مير وأخرون	٢٠٠٩

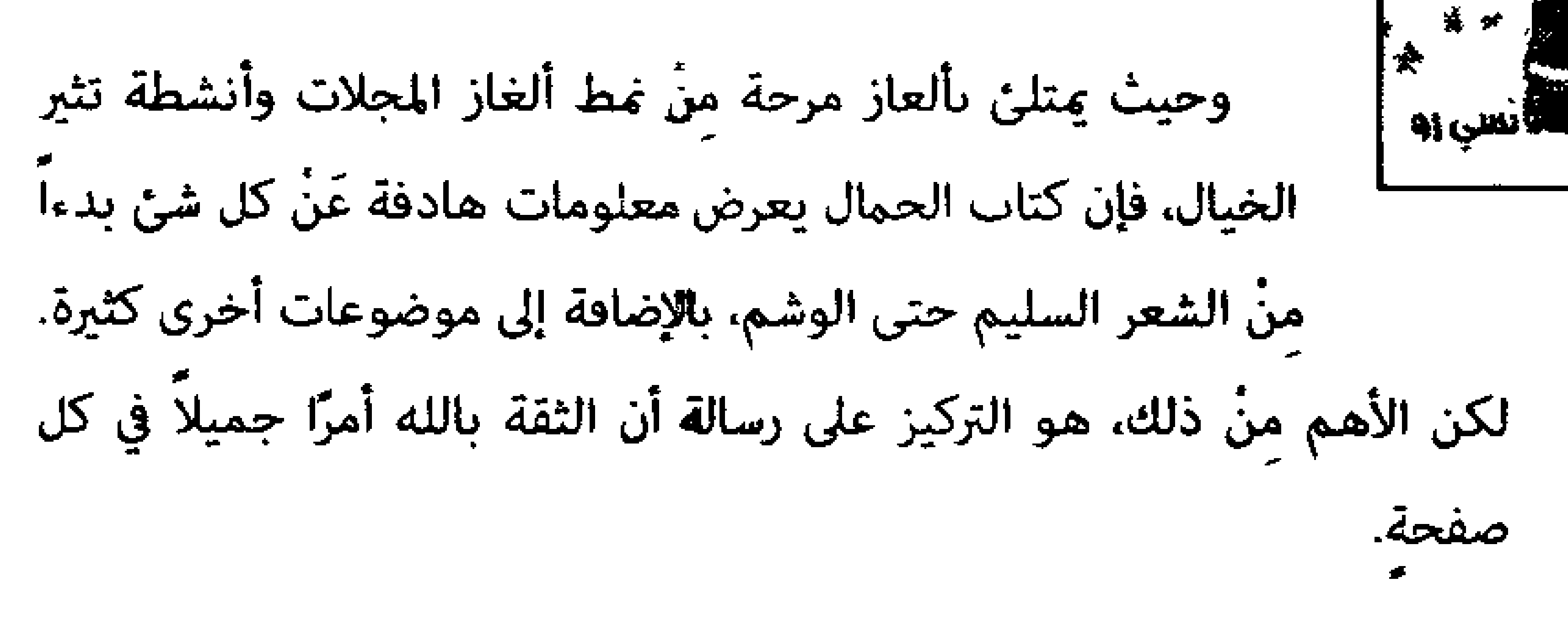




اقتني سلسلة «لي لي» بأكملها

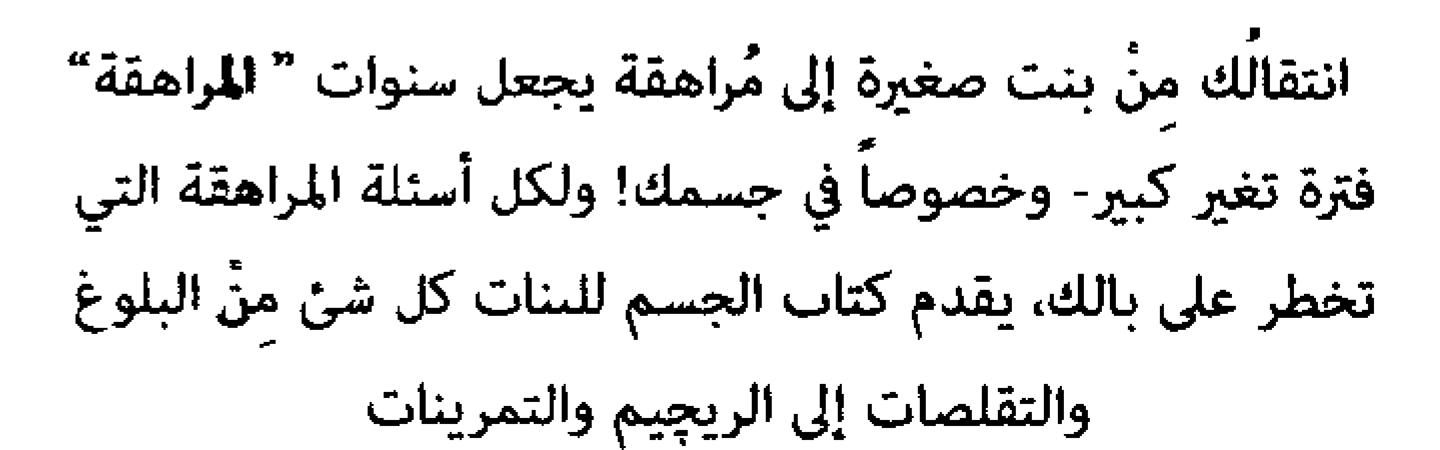
للكاتبة العالمية نانسي رو !

في مجتمع مُوجه تمامًا لفكرة أن الجمال مُهمّ، قَدْ يكون مِنْ الصعب بالنسبة للبنات الصغيرات إدراك معنى الجمال "الحقيقي" حسنًا، في هذا الكتاب الجديد، الفريد مِنْ نوعه والخلَاق للبنات مِنْ سن ٨ - ١٢ عام، تردّ نانسي رو على الأسئلة الشائعة التي تطرحها البنات. في هذه المرحلة الغريبة غالبًا مِنْ حياتهم.



وحيث يمتلئ بألعاز مرحة مِنْ نمط ألغاز المجلات وأنشطة تثير الخيال، فإن كتاب الحمال يعرض معلومات هادفة عَنْ كل شئ بدءاً مِنْ الشعر السليم حتى الوشم، بالإضافة إلى موضوعات أخرى كثيرة. لكن الأهم مِنْ ذلك، هو التركيز على رسالة أن الثقة بالله أمرًا جميلاً في كل صفحة.

- -



انتقالك مِنْ بنت صغيرة إلى مُراهقة يجعل سنوات " المراهقة" فترة تغير كبير- وخصوصاً في جسمك! ولكل أسئلة المراهقة التي تخطر على بالك، يقدم كتاب الجسم للنات كل شئ مِنّ البلوغ والتقلصات إلى الريجيم والتمرينات



كتاب الجسم ملئ بالألغاز المرحة و النشاطات الرائعة، ولا يعرض محرد معلومات دقيقة حديثة عَنْ الموضوعات الشخصية التي تختبرها النبات، بل يناقشها أيضًا مِنْ منظور كتابي إيجابيٍّ.

- -

أحيانًا؛ بين سن ٨ - ١٢ عام يُمكن أن تحدث لاشياء مريحة، وخصوصاً للبات الصغيرات فالأشياء التي كَانتْ البنت تعتبرها عادية مع مَامَا أو بَابَا لا تصبح عادية فيما بعد. وفيما تبدأ حوافز إثبات النفس و الإستقلال عَنْ الأبوين، يُمكن أن تظهر مشكلاتٍ كامنةٍ بسهولةٍ. كتاب حياتي مصمم لمساعدة النات الصغيرات على إيحاد التوازن في صراعهن مِن أحل الإستقلال، ومن هنا يُمكن أن تصير البات ليس فقط على أفصل صورة لأنفسهنّ التي يقصدها الله



كي تكوني فتاةً مبدعةً، ليسَ عليك أن تكُوني موسيقارة، أو فنانة، أو حتى كاتبة، لأنَّ كل إنسان يتمتعُ بلمسةِ إبداع. وعمل المؤلفة نانسي رو " كتاب الإبداع" يساعد البنات على اكتشاف أنفسهن المبدعة مهما كَانتْ. "كتابُ الإبداع" كتابٌ مُتألقٌ، وعَصريٌ، ومرحٌ، ويمتلئُ بالأنشطةِ التي سوف تُحبها المراهقات لأنها سوف تحفزهنَّ على استكشاف إبداعِهنَّ وعلى الحياة بصورة مُختلفة.

- -

قَدْ يَبْدو ذلك مُفاجئًا، إلَّا أنَّ القِيَمَ والفضائل التي نُلخصها هنا بعنوان «الإلتزام» مهمة للبنات مثلك في هذه الأيام. فبينما الشبابَ لا يُطالبون بإدْراك كلي: ما هم، فأنت، على الأرجح، تَحْبُّين المعْرفة أكثرُ. لأن القيَمَ والفضائلَ يُمكنُ أَنْ تَكُونا مفاهيمًا مُجرّدةً جدًا للتَعريف، وكتابِ الإلتزام يَعْمل كموردِ ممتازٍ في وقت أنت فيه تُطوّرُين استقلالَكَ وأفكارك.

يعرض نصائح ومهاراتِ البناتِ النافعة لتَحْسين عادات الدراسة، والروحِ الرياضيةِ، والعلاقاتِ، والأكثرِ منْ ذلك، تَحُلّ المؤلِفَة الأكثر رواجًا «نانسي رو» اللغز بالتَزويد الواضحِ، والمتماسك، مُستندَةً على أمثلةَ كتابية التي تستطيع البناتِ فَهمها بسهولة وتطبيقها على حياتِهم.

- -

التأديب ...... أليس هذا معناه أنك ثابتةً؟



نانسي رو تشير إلى " التأديب" بأنه التمرين الذي يطور العادات الروحية الإيجابية والمستمرة، طول الحياة. العادات مثل الصلاة، ودراسة الكتاب المقدس، والتكريس، والبساطة، والاعتراف، والعبادة، والإحتفال هى أنظمة روحية أساسية لمساعدتك في " السلوك". افحصي اختبار النفس وتعلمي بركات الوحدة والخدمة فيما تكتشفين طريقك الشخصي في رحلتك الروحية

الآن متوافرة في جميع المكتبات المحلية

مكتبة دار الكلمة LOGOS و

نُشجعك على اقتناء سلسلة «ڤيوليت تراڤيلا» والتي تقودك لـ

«حياة الإيمان»



فيوليت في الكتاب الثالث من سلسلة "حياة الإيمان" تقوم برحلة إلى مدينة نيويورك، هي وصديقاتها. وهم يتوقعون إجازة صيفية مليئة بالتشوق والتسوق، وزيارة للأماكن السياحية، والمناسبات الاجتماعية في أمريكا، وللأماكن الأكثر إثارة بالمدينة، إلا أن الأمور سرعان ما تصبح معقدة. إذ يُفقد أحد صديقاتها بشكل غامض وغريب وهو ما يقود إلى وضع مأساوي، وهو وضع لاختبار الثقة والتحدي لما يعنيه أن تكون مسئولاً عن الآخرين. فأن تكافح من أجل حماية الآخرين من الأذى هو إرادة دوام الإيمان، أليس كذلك؟



تتحدَّث القصة الرابعة لفيوليت ترافيللا عن عودتها للجنوب حيث محبوبتها أيون، بعد أن أخذتها مغامراتها الحديثة لأماكن مختلفة مثل مدينتي روما ونيويورك. وذهابها لمدينة ساحلية ليست بعيدة عن مزرعة آل ترافيللا كي تحاول تطبيق ما تعلمته من الآخرين وإتمام التزامها الشخصي بالخدمة. لكن لن يكون تحقيقها لهدفها هذا سهلاً. فسيوجد العديد ممن سيشكُون في صدق نواياها، كما سيحاول البعض بشتَّى الطُرق إيقاف تقدُّمها، ولو بطرقٍ غير شرعية ومُؤذية

نُشجعك على اقتناء سلسلة «ڤيوليت تراڤيلا» والتي تقودك لـ «حياة الإيمان»

فيوليت ترافيلا فتاة مراهقة، نشأت في سنة ١٨٧٧ في فترة حساسة جدًا في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية،



حيث كانت في طور النمو والتوسع. ففي خلال تلك الفترة_ النصف الأخير من القرن التاسع عشر_ وهو عصر الابتكار والاختراع، نشأت بطلتنا «في» بين أسرة واسعة الثراء، مؤمنة، مترابطة. وهي فتاة مرهفة الحس، خلاقّة، ومُبدعة، فنانة (تحب الرسم والتلوين).

وهي مُقرَّبة جدًا من والدها، وتشاركه في العديد من الصفات الرائعة، بما في ذلك سرعة البديهة، وحس الدُعابة، وحب السفر والمغامر، واستقلالية الروح والذي يؤدي إلى التفكير بطريقة غير تقليدية.

ولأنها فتاة حساسة جدًا، فهي حساسة تجاه مشاعر الآخرين، وهو ما يؤدي أحيانًا إلى إخفاء مشاعرها عن الآخرين حماية لنفسها أو للآخرين، كما يؤدي أيضًا لإنعدام الأمن. فلديها القليل من الثقة بالنفس، مع أنها واثقة جدًا ومؤمنة جدًا بالله.

تُرى كيف يكون ذلك.. وكيف يكون المخرج من كل هذا؟!

تعال واستمتع مع ملايين الفتيات اللاتي تغيرت حياتهن من جراء هذه القصص!



فيوليت ترافيلا على وشك الشروع في رحلة إيمان جديدة لا تنسى. والتي تبدأها بمقاومة لتلك الدعوة لقضاء شهر في اوهايو مع العمة الثريه. فتلك أول رحلة كبيرة لها بدون عائلتها، وليس لديها أدنى فكرة عما سيتآتى لها في هذه الرحله في النهاية. فهي الآن تناهز الخامسة عشلار من عمرها، وستتعرف على أعضاء جُدد لعائلتها، وكذا أسرار عائلية جديدة. وسوف تتطرق لمعارف جديدة في حياتها. ولكن عندما قبلت العطلة بما قد تتوقعه من المرح الذي قد يملأ العطله تتحول فجا' إلى رحلة رحمه، و فيوليت، وبعون الله، ستكون قادرة على مساعدة اولئك الذين هم في أحوج الحاجة للمساعدة.. كيف؟ ستكشفين ما قد يحمله هذا الصيف بدوره لفيوليت، وكيف استعدت لمواجهة التحديات التي تنتظرها في تلك الاراضي عبر المحيطات؟

نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاء لا تتردد في الكتابة
إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان
الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع-
شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

علم نفس / مشورة

هل حياتك خارج نطاق السيطرة؟ هل يستغلك الناس؟
هل تواجه صعوبة الرفض؟
هل أنت خائب الأمل مع الله بسبب صلواتك غير المستجابة؟

إتخاذ حدود واضحة أمر جوهري لحياة صحية متزنة.
فالحدّ هو خط ملكية شخصية يحدد مَلك الأشياء المسئولة منا.
أي أن الحدود تُعرِّف ما يجب و ما لا يجب أن تكونه.

الحدود تؤثر على كل ملامح حياتنا:

- الحدود الجسدية تساعدنا على تحديد من يمكنه التأثير علينا، وتحت أية ظروف.
- الحدود العقلية تمنحنا حرية استخدام أفكارنا وأرائنا الشخصية.
- الحدود العاطفية تساعدنا على التعامل مع عواطفنا الخاصة، والأنفصال عن عواطف الأخرين الضارة المسيطرة.

- الحدود الروحية تساعدنا على تمييز إرادة الله عن إرادتنا الخاصة، وتمنحنا رهبة متجددة لخالقنا.

غالباً ما يركز المسيحيون كثيراً جداً على أن يكونوا محبين وغير أنانين حتى إنهم ينسون حدودهم الخاصة. وعندما يُواجهون بافتقادهم للحدود، يتساءلون:

- هل يمكنني وضع حدود وأظل إنساناً محباً؟
- ما هى الحدود الشرعية؟
- ماذا لو أن حدودي قد أزعجت أو آلمت إنساناً؟
- كيف أجيب من يريد وقتي، وحبي، وطاقتي، ونقودي؟
- أليست الحدود أنانية؟
- لماذا أشعر بالذنب أو بالخوف عندما أفكر في وضع الحدود؟



☎ ٠٢٢٥٧٩٨٤١٤
٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

ISBN 978-977-384-208-6



الحدود [978-977-384-208-6]
25LE
www.el-kalema.com